



「肌と、こころに うれしいこと。」

ひと仕事

さつまに生きる

宮之城温泉の一角にひっそりと佇む、2階建てのアパートが内村明菜さんの仕事場です。内村さんは、昨年結婚を機に、ご主人のご両親の勧めもあり、エステサロンをお義母さんと始められました。

内村さんは、「エステサロン」というと、入りにくい印象がありますが、学生から年配の方まで幅広く利用していただき、笑顔で帰ってもらいたい」と信条を話されます。

有限会社 ウチムラ ティーズ えにし
エステサロン TIES (縁)

うちむら あき な
内村明菜さん 24歳

店内では、「フエイシヤルエステ」や「リンパマッサージ」など、手を使ったメニューを多く揃え、人の手の暖かさを伝える方法を取り入れていらつしています。

町内の小・中学校を卒業、町外の高校に進学された内村さんは、学生時代はソフトボールで心身を鍛えました。

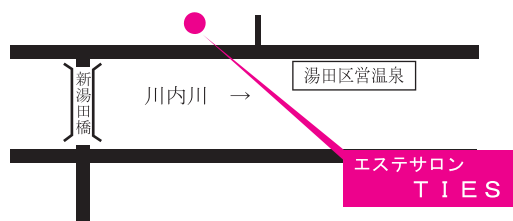
余暇の時間は、カラオケやご主人とのツーリングもさることながら、地域の運動会やバレーボール大会へも積極的に参加し、



汗を流しています。

そんな内村さんの今後の抱負は、「お客さまが楽しみや喜びを感じられ、心から元気になっていただけるエステサロンにしたい!」と、お義母さんとの二人三脚は続きます。

DATA 有限会社 ウチムラ ティーズ えにし
エステサロン TIES (縁)
さつま町湯田1354-9 (2F) ☎0996 (59) 2088



このコーナーでは、さつま町で働く人々の姿を紹介します。自薦、他薦は問いません。多くの人材をご紹介します。

誕生おめでとう

8月16日～9月15日届出分(15人) 敬称略

河野	池之上	瀬戸西	今村	浦上	川越	坂元	砂坂	今村	森永	平田	池山	長野	紺屋	中蘭	あかちゃん
泰涯	かりん	優月	斗磨	朝乃	翠花	響歌	清哉	海翔	雄心	優莉	日葵	朱華	海翔	佑文	性別
龍児	豊	司	康志	晃次郎	伸哉	一臣	淳哉	博	研司	祐樹	優樹	幸平	正昭	一彦	保護者
大薄下	山崎上	求名町	五日町	下京塚原	城之口	戸子田	吉川	広南	時吉中城	北原	吉川	古野	広南	上寺下	公民会

おくやみ申し上げます

8月16日～9月15日届出分(28人) 敬称略

橋口	高下	富園	奥山	竹崎	十島	村上	手塚	下大迫源一	川畑	永徳	阿多	林	徳留	尾上	なくなつた人
兼一	友榮	ツネ	大輔	輝秀	當市	一男	一彦	熊田	貞雄	輝志	和喜	トメコ	隼人	高記	年齢
79	88	90	68	81	85	85	81	74	84	79	79	93	85	98	公民会
下狩宿	高嶺	白男川中	白男川中	五日町	西町	新町	熊田	轟原	荒瀬	二渡	虎居馬場	上寺下	紫尾下	虎居町	

篤志寄付

町社会福祉協議会へ

宮之城ふくし園

※「誕生・おくやみ」は、届出人が同意した方だけ掲載しています。

こんにちは保健師です

母と子の健康づくりをお手伝いします
ひとりでがんばりすぎないで ～産後うつ予防のために～

「産後のこころとからだ」

産後はホルモンのバランスが急激に変化することから、こころも体も不安定になりやすい時期です。また慣れない育児中心の生活などから、お母さんにストレスがかかりやすい時期でもあります。

「産後うつ」って？

産後うつになると、気分が落ち込んだり、毎日の生活の中で興味や喜びがなくなったりすることがあります。さらにお母さん自身も自分が産後うつになっていることがわからず、「自分が怠けている」と自分を責めたり、またご家族や周囲の方も「怠けているのでは？」と思い、見逃されがちです。

★産後うつの症状チェック★

- ☐ 気分が沈みがちである
- ☐ 日常生活で興味や喜びがなくなった
- ☐ 食欲の低下、または増加がある
- ☐ 思考や集中が低下する
- ☐ 不眠あるいは睡眠過多がある
- ☐ 疲れやすい、気力が減退する
- ☐ 必要以上に自分を責める

※上記のような症状が1つでも2週間以上続く場合は、かかりつけの医師や川薩保健所、役場保健師にご相談ください。

産後うつ予防のために

- ・産後はゆっくり休んで体力を回復することが大切です。
- ・お母さんがひとりでがんばりすぎず、育児や家事を夫や家族に協力してもらいましょう。
- ・育児の悩みは家族や保健師に相談してみましょう。

1歳で～す

毎月1番最初に
生まれた赤ちゃん

ひら た あい と
平田愛翔くん

平成20年10月2日生



父 哲也さん
母 奈津子さん

下川口公民会

両親から一言

思いやりを持って誰に
でも優しく接する子に
育ってね！

こ に し り お
小西莉緒ちゃん

平成20年10月2日生



父 夏樹さん
母 寿代さん

あながわ公民会

両親から一言

元気で、一生懸命頑張
る子に育ってね！