

ネットワーク通信

NO. 7 (H24. 10. 1発行)

長井市社会福祉協議会
〒993-0011
長井市館町北6-19
TEL:0238-88-3711

夏の暑さも、ようやく和らぎましたね。これからは紅葉も始まり、季節が変わっていくのを目で感じることができますね。短い秋ですが、いろいろなイベントなどに参加して楽しんでください。

福幸ファーム情報

福幸ファームでは、10月に2つのイベントが開催されます。お時間のある方は、ぜひ参加してみてください。

★おふるまいin青空フェスティバル

日時：10月7日(日) 9時～16時

場所：もともち青空フェスティバル会場
(長井市本町商店街駐車場内)

参加料：200～400円

青空フェスティバル内で、福幸ファーム産の野菜を使ったカレー・福島鍋などをふるまいます。

★福幸ファーム プレミアムいも煮会

日時：10月28日(日) 10時～13時

場所：最上川河川敷広場(長井橋下)

参加料：500円

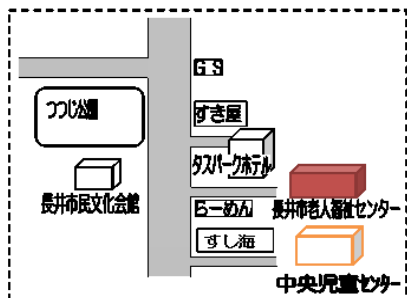
福幸ファームが栽培し、絆循環プロジェクトが新酒「甞る」として醸す原料酒米「幻の米 さわのはな」を、一足先にご飯としてもいも煮と共に試食します。



ももキッズに参加しませんか?

毎週火・金曜日の午前中に、中央児童センターでしています。

おもちゃも使え、体育館や中庭で遊ぶこともできます。涼しくなり、外で過ごすのにもいい季節ですので、遊びに来てください。



「すし海道」さんの案内図がご覧いただけますので、そこから入りください。



★ 10月のイベント情報 ★

◎ながい百秋湖阿賀町(屋形船)遊覧

日にち：10月6日(土)～8日(月)

場所：長井ダム・ながい百秋湖

内容：合地沢湖面広場から出発して、約9km、1時間の船旅 一日6回運行
(詳しくは、9/15日号の市報をご覧ください)

◎第5回 長井1000人いも煮会

日時：10月8日(祝) 10時から

場所：あやめ公園河川敷

(雨天の場合：あやめ会館)

(詳しくは、別紙チラシをご覧ください)

◎縄文まつり

日にち：10月14日(日)

場所：古代の丘・長者屋敷遺跡

(詳しくは、10/1日号の市報をご覧ください)

◎第25回 マイクロマウス東北地区大会

日時：10月14日(日) 9:00スタート

場所：タス2F コンベンションホール

(別紙チラシあり。また、10/1日号の市報をご覧ください)

◎フラワー長井線まつり

日時：10月21日(日)

午前10時から午後2時30分まで

会場：長井駅

いろいろなイベントが、駅構内や駅前で行なわれます。

(詳しくは、10/15日号の市報をご覧ください)

長井ダムを楽しもう

長井ダムは、市内から10kmと近く、紅葉は10月の下旬以降が見頃になります。

ダム湖は、「ながい百秋湖」と名付けられました。

高さ：125.5m(タスピルの約3.2倍)

山形県内のダムの中で一番高い

長さ：381m

総貯水量：5,100万^m³(県内で3番目)

長井ダム管理支所(0238-88-5741)があり、ダム天端・展示室が無料開放されています。

(ここで、トイレ休憩も出来ますよ)

展示室の開館時間(AM9:00～PM4:00)

ダム天端の一般開放時間(AM9:00～PM6:00)

裏面もご覧ください

～ストレスを感じたりしていませんか～

日々、生活していると知らないうちにストレスが溜まっていたり、ストレスが溜まってきたなと感じる人もいます。

○ストレスに気づこう

自分の考えや感情を抑制し、相手に合わせていく、「我慢する」・「がんばりすぎる」ことは過剰なストレスとなり、心やからだ・仕事にも悪影響を及ぼします。いつもと違う自分に気づくために、お風呂に入った時や寝る前など時間を決めて、心と体の声を聴きましょう。

・心の変化・・・不安、イライラ／やる気が出ない、集中力の低下／自分を責め、自分には価値がないと感じる／心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする

・体の変化・・・睡眠障害(不眠過眠、早朝覚醒)／食欲不振、吐き気／頭痛、腰痛、首・肩こり／血圧上昇、微熱、のどの違和感／夕方より朝方の体調が悪い

・行動の変化・・・億劫で何もする気がしない／人と会いたくない／人の目が気になる／いつもやっていたことに手こずる／身だしなみの変化

○ストレスとうまくつきあうために

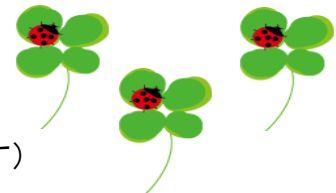
筋肉の緊張や不安を和らげることをしていきましょう。その為には・・・

- ・十分な休養と睡眠をとりましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・バランスのよい食事をしましょう(こころの三大栄養素:ビタミン、ミネラル、タンパク質)
- ・自分の時間の確保(カラオケなど歌をうたう。)
- ・リラクゼーション(からだのリラクセスからこころのリラクセスへ)

ここで、ストレッチと腹式呼吸をご紹介します。

(ストレッチ) 各ストレッチとも、5～10秒くらいその状態を保つようにします。これを2～3回繰り返しましょう。

- ・首の曲げ伸ばし(首を左右に曲げる)
- ・伸び(両手を頭上で組んで、そのまま上へ伸びをする)
- ・上体側伸ばし(両手を頭上で組んで、上体を左右に曲げる)
- ・上体ひねり(上体を左右、水平にひねる)
- ・上体前屈(イスに座って両手を前方へ伸ばし、ゆっくり上体を倒す)



(腹式呼吸) これを5回繰り返しましょう。

- ①息を吐く(楽な姿勢で、大きくゆっくり口から息を吐きます。)
- ②息を吸う(おへその下を膨らみながら、鼻からゆっくり大きく息を吸います。→5秒かけて)
- ③息を吐く(おへその下を凹ませながら、口からゆっくり息を吐きます。→10秒かけて)

○ストレッサー(ストレスの原因となっている出来事)への対処法

ストレッサーのとらえ方や見方を変えることによって、こころが和らぎます。

こころのクセを直す(こんなことはありませんか?例えば・・・)

- ・マイナス思考: 良いことが見えなくなり、何でもないことや良いことまでも悪いように考えてしまう。
- ・すべき思考: 何をするにも「こうすべきだ」と厳しい基準を作り上げてしまう。

○最後に、ユーモアクイズ!!

Q1、デザートはなにご・・・

Q2、ザ・ピーナッツはなにご・・・

Q3、アルファベットの最後の文字は・・・

答えは、となりの**あとがき**にあります。



あとがき

ユーモアクイズは、わかりましたか?

それでは、正解です。

Q1、しょくご(食後) Q2、ふたご(双子) Q3、「ト」でした。

