

ご苦労さまです

「環境衛生巡回相談員」さん

ごみの不法投棄はないか、下水溝の清掃はしてあるか、汚水は流れていないか、河川、

海岸は汚れていないか、毎月定期的に町内の各所をはじめ、事業所、畜舎等を巡回し住民からの苦情処理並びに汚染の監視、相談員による海岸河川清掃、空き缶拾い等奉仕作業に汗を流しています。昭和

四十二年に結成され、県内では他に例のない組織であります。

研修会、講習会及び大会等の参加をはじめボランティア活動を主体として毎月町内を巡回し環境衛生の向上にがんばっています。

薬の相談室の利用案内

「薬の相談室」は住民のみなさんに、より健康で安全な生活を送っていただくため、昭和五十九年七月より山口県薬剤師会が設けた電話相談の窓口です。

おくすりや殺虫剤、色々な家庭用化学薬品（洗剤、漂白剤、サビ落し剤、ベンジン等）について、こんなことはどこに聞いたらいいのだろう？と思ったら、お気軽にお電話ください。専門の薬剤師がお答えいたします。

☎ 〇八三九一〇三一―一九三
受付：平日 午前九時～
十二時・午後一時～四時
土曜日 午前九時～
十二時
日曜・祭日はお休みです。



▲ 日々活動を続けておられる巡回相談員さん

- 空缶を投げるな捨てるな
みんなの道路
- 缶ジュース飲んだら家まで
一緒に

“61” やまぐち健康フェア

と き 10月21日(火) 10時から15時
と ころ 山口県スポーツ文化センター

プログラム

健康フェア式典。健康チェック。体位・体力測定。健康づくり体操モデル。大声大会。健康クイズ大会。歯、目、がん検診と相談

特別講演

「人生80年型社会を生きる」 NHK解説委員 行天良雄
運動のできる仕度で参加してください。

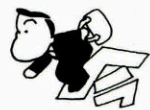
保健婦だより

—自分とのつき合い学—

現代はストレス時代。自分の心とうまくつき合い、心の健康を維持していくためには、心をコントロールする方法を身につけることも大切です。心の健康のマイナスイオン要素をそのまま受け入れるのではなく、そうした要素は吸収する前にできるだけ軽減しておく必要があります。相手や環境

などを自分に合わせようとしても、それは無理なこと。自分中心に動いている社会ではありません。現代社会を賢く生きるためにも、自分をうまくコントロールして自分を守ることが大切です。次に心をもみほぐす9の原則を紹介しましょう。

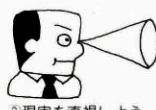
●心をもみほぐす9の原則



①「今」に生きる 大切なのは、「今を生きているんだ」という気持ち。



②「ここ」に生きる 遊んでいるときは仕事を考えない。「ここ」に精神を集中させよう。



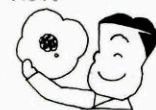
③現実を直視しよう 人のふきげんが自分のせいなどと考えない。「臆測」は精神疲労を増すだけ。



④考えることより感じることを選べ 妻からプレゼントをもらったら、いくらしたかなど余計なことは考えないこと。



⑤判断するのはやめて表現しよう 「あいつはネクラだ」などと相手を勝手に判断するな。



⑥不快な感情を受け入れよ 一時的な不快感も受け入れられるような気持ちの余裕が必要。



⑦権威者をつくるな 人に頼らなければ生きられないような人間になるな。



⑧自分に責任を持って 仕事上の失敗を他人のせいにするな。



⑨自分自身であれ 目標をもつのは大切だが まず自分自身を知れ。

毎週土曜日は健康相談日です
(トレセン午前9時から11時までです)

又、心を健康に保つには、からだに「栄養」を与えることも大切。心とからだの健康のバランスをとって、毎日、快適に過ごしたいものです。心が疲れているときはからだ

- ① ② ③ ④
- ① ② ③ ④
- ① ② ③ ④
- ① ② ③ ④