

今年も菜の花の播種を実施

はしゅ

大崎町では、資源循環型社会の構築を目指し、「菜の花エコプロジェクト」が始動しています。

そのエコプロジェクトの主体になっている大崎町衛生自治会が、昨年に引き続き、菜の花の種をまきました。

今年は約二週間に渡り、生ごみの有機堆肥などを使って、十四分の畑に種をまき、そのうち、一部は観光農園として利用する予定です。きれいな菜の花が見られるのは三月・四月で、五月・六月には菜種の収穫、その後、天然なたね油"ヤツタネ"の販売になります。



大崎町文化財保護審議会委員に新たに二名が任命される



後迫淳一氏
(西迫)



小野辰男氏
(西三文字)

平成十四年十月一日付けで、新たに大崎町文化財保護審議会委員二名が任命されました。

これまで、大崎町文化財保護審議会は、山崎道夫氏、佐多優氏、千歳利則氏、新田久龜夫氏の四名で運営していましたが、千歳利則氏が辞任されたため、上記の二名が任命されたものです。

今後、この五名の新体制で、文化財保護の啓発に、よりいっそうの力を入れていきます。

特に、精神的なストレスは解消されにくく、蓄積されやすいので、心や体を傷めつける原因になります。心の不調で起こってくる病気に、胃潰瘍・十二指腸潰瘍、頭痛、円形脱毛症、自律神経失調症、うつ病などがあります。ただし、すべてが心の不調によるものというわけではなく、単純に体の病気である場合もあります。

このストレスのややこしいところは、人によつては快適な刺激であつたり、不快なストレスだつたりすることです。ある人は大好きな音楽が、ほかの人には単なる騒音であつたり、また、ある人にとつて食欲を増進するいい匂

になります。暑さや寒さ、さらに入間関係、仕事のノルマ、情報機器など、現代人は常に、無限といつていいほどの刺激にさらされています。

こうした刺激やストレスが調節可能な範囲内であれば問題は起こりませんが、ときとして、調節ぎりぎりのところで長い間ストレス状態にさらされることがあります。そうなると、体や心には耐える力を失つて病的な状態に陥ります。

上手にストレスを発散できますか？

保健師だより



- ①スポーツや運動をする
☆気楽にできるストレス発散法

体を動かしていると、余計なことを考えたり、思いわずらつたりする」とがなくなります。

- ②熱中できる趣味を持つ
③自然の中へ出かける

植物は人間にとつて、心のストレスや体の疲労を解消する効果があります。時間をもつとストレス解消に効果的です。



- ④音楽を聞く・歌う
人が歌っているのを聴くだけでもストレス発散の効果があります。



また、心の緊張をときほぐしたり、集中力を高めたりと、音楽で気分転換をはかることができます。

自分にあつた方法をみつけて、上手にストレスを発散し、元気な毎日を過ごしましょう。

いが、ほかの人にとっては単なる悪臭だつたりすることがあります。だからこそ、個々で自分にあつたストレスの解消法を日頃から身につける心がけが必要になります。