

阿用地区 振興協議会だより

阿用地区振興協議会 令和3年11月30日発行 第140号
〒699-1224 雲南市大東町東阿用33-1
電話・FAX (0854)43-2811
Eメール ayo-c@hotmail.jp



虹が架かった阿用 令和3年11月12日撮影

健康講座を開催しました

11月19日(金)午前9時30分から阿用寿会23名の会員の方に参加いただき健康講座を開催しました。当日は、雲南保健所健康推進課の安達愛子保健師さんに「高齢者の心の健康づくり」についての講話を聞きました。

まず、「ストレス」とは、
○仕事であったり、経済面、健康面、環境面、家庭、年齢特有のもので人生の転機など様々な場面で感じていること。

○例えばつらい出来事ばかりではなく、結婚した、子供が生まれたなど明るい出来事でもストレスになること。

○ストレスをなくすのではなく、こまめに解消していくことが大事。と説明がありました。

ストレスを感じると個人差はありますが、ストレス反応が出ます。それは、感情(イライラ・もやもやしたり)であったり、体(肩こり、高血圧、頭痛、不眠)であったり、また、行動(生活の乱れ、過度の飲酒、喫煙など)にも出ます。ストレスだからと言って甘くみてはいけません。

症状が2週間以上続くようなら、まずは、かかりつけ医に相談してほしいとのことでした。
ストレスからうつ病にかかることがあり、また高齢者特有のうつ

があるとのことでした。症状が認知症の症状と共通点が多いので専門医に相談するのが良いと話されました。

講話の合間で参加のみなさんにストレスチェックシートに記入をしてもらいました。みなさんはどんな結果だったでしょうか?気になるところはなかったでしょうか?

その後、ストレス解消方法「な・ぬ・ね・の」を教わりました。

な 何でもいいさ 発散しましょう

ぬ

人間同士 話せばわかる!

ぬるめのお湯が もう最高

寝るのも リズムが大切よ

の 飲んで発散 これ勘違い



まとめとして

○ストレスがたまった状態が続くと、心身の不調につながる。

○高齢者はさまざまなストレスが重なりやすい時期なので「うつ」は他人ごとではない。

○ストレスをためる前に、息抜きをしよう。

○ポイントは 休養・リフレッシュ・コミュニケーション。

○「おかしい」と思ったら、ひとりで悩まず、迷わず相談しよう。ということでした。

今日のお話を振り返っていたとき、皆さんが健康で心健やかな日々を送っていただければと思います。参加いただいた寿会のみならず、皆さんありがとうございました。

一本橋を設置しました

阿用小学校から校庭西側にある一本橋が傷みが激しく使用出来ない状態だと聞き、阿用地区振興協議会と体育協会阿用支部(支部長…三原修三)により阿用小学校に丸太の一本橋を設置しました。一本橋の作成は、スタッフの山本英利さん、設置作業には、細員組様にご支援を頂き、この度完成しました。

11月18日に阿用小学校の全校児童で一本橋の「渡り初め」がありました。



コンクリート舗装を

行っていたいただきました

雲南市の小規模修繕工事により東側の交流センター建物と駐車場の間部分をコンクリート舗装していただきました。景観が大変良くなり、除草作業がなくなりました。今後このスペースを有効に活用したいと思います。



「寄せ植え教室」を開催します

日時：令和3年12月9日(木)14時～
場所：阿用交流センター
講師：北見一博先生
(たかしま生花果物店)
参加費：500円
定員：10名
申込締切：12月6日(月)
※参加希望の方は、締切日までに阿用交流センターへ連絡ください。



12月の行事予定(師走) ※青字は交流センターで行われる行事、緑字は小学校の行事、ピンクは市等関係です

日	月	火	水	木	金	土
			1 古紙回収日 (自治会燃やせないごみ収集場所)	2 阿用いきいき健康 カノ屋の部 9:00	3 不燃・有害ごみ 収集日	4 俳句会 10:00
5	6 阿用いきいき健康 カノ夜の部 19:00	7	8	9 阿用いきいき健康 カノ屋の部 9:00 寄せ植え教室 14:00	10	11
12	13 ビン・加、古着 収集日 阿用いきいき健康 カノ夜の部 19:00	14	15	16 阿用いきいき健康 カノ屋の部 9:00	17 パソコン教室 13:30 寿会役員会 15:30	18
19 うんなん家庭の日 ごみ直接持込み日	20 阿用いきいき健康 カノ夜の部 19:00	21	22	23 阿用いきいき健康 カノ屋の部 9:00 自主組織連絡協議 会15:00	24	25
26	27 阿用いきいき健康 カノ夜の部 19:00	28	29 アヨ有機農法塾 餅つき	30	31	
年末年始休館 12月29日～令和4年1月3日まで						