

# 表彰のひろば

## 半世紀続けたテニスで全国優勝!

ラケットを握って50年以上という佐野秀則さん(本郷町二丁目)。9月14~16日に千葉県で行われた全日本シニアソフトテニス選手権大会・男子75の部(ダブルス)で、みごと優勝を果たしました。平成5年の同大会でも優勝、平成6年のわかしゃち国体には県代表で出場するなど、全国区の実力を持つプレイヤーです。今大会では以前の大会で負けてしまったチームへのリベンジも果たすことができたという佐野さん。「毎年大会に出場することを目標に、週3、4回コートで練習しています。」と、次の大会に向け日々腕を磨いています。



## 交通安全ポスター 優秀作品を表彰

市内の小中学生の皆さんが描いたポスターの優秀作品の表彰式が行われました。

応募総数1,461点の中から42点が受賞し、市長賞には神谷健太さん(高小・2年)、太箆由奈さん(吉小・1年)が選ばれました。

受賞作品はTぽーと特設会場で展示され、訪れた買い物客に交通マナーの向上などを呼びかけました。



大箆由奈さん



神谷健太さん

# 健康たかはま21



からだところの健康のためには、ストレスを和らげる休養の取り方やストレスとの付き合い方の工夫が必要です。

## ③休養・ところの健康

### ■良質の睡眠をとる

良質の睡眠は、心身の健康と活習慣病予防のためにとても大切です。次の5つの項目を見直して、質の良い睡眠をとりましょう。

- ①決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。
- ②適度な運動を心がけましょう。寝る前の運動はストレッチ程度にすると良いです。
- ③就寝2時間前までには食事を済ませ、消化の良いものを食べましょう。
- ④お酒は、熟睡妨害となるため飲みすぎに注意しましょう。
- ⑤寝る前は部屋を間接照明程度にし、テレビや携帯画面など、脳への刺激となるものは避けましょう。

### ■ストレスマネジメントをする

#### 1.脳のリフレッシュをしましょう!

- ①人に自分の気持ちを話すことで、ストレスを軽減することができます。小さなことでも相談をして溜めないようにしましょう。

②同じような生活から、時々違うことをしてみましょう。

例：旅行、違った種類の本や映画に挑戦、散歩コースを変える、教室などに参加、など

③1日10分間は自分だけの時間を持つようにしましょう。

#### 2.ものの見方や考え方

- ①自分の良いところを見つけ誉めましょう。
- ②怒りを感じることがあったら、自分の気持ちの最後に「～と、思った。」と付け言葉にしてみると、落ち着くこともあります。

#### 3.生活もところも「一張一弛」が基本

生活や仕事で、張り詰めたままだったり、張りの無い状態が続いたりすることも、心身のストレスとなります。忙しい方は一息入れ、余裕のある方はボランティア活動や教室に通うなどもおすすめです。また、散歩など体を動かすことはストレス発散に有効です。ため息をついたり嘘でも笑うことは、こころをほぐすのに効果があります。



### うつ病について

「うつ病」は何らかの原因で気分が落ち込み、生きるエネルギーが乏しくなり、その結果、体のあちこちに不調が現れる病気です。日本人の5人に1人が、一生のうち1度は「うつ病」を経験するといわれています。自分自身が気付くことも大切ですが、周りがそのサインに気付き、サポートすることもとても大切です。「うつ病」を疑う場合は、専門家へ相談しましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871