



「心の健康管理」忘れていませんか？

仕事内容や年齢、性別に関係なく、気分が滅入ったり、何をしても楽しく感じられなくなったりすることがあります。このような状態は、多くの場合、しばらくすると収まりますが、自分では気が付かないうちに心に疲れがたまり、身体に変調をきたし、大きな病気に結びつくこともあります。

では、どのようなことがストレスの要因になるのでしょうか。大きく分けて暑い、寒い、痛いなどのように身体的なもの、不安、緊張などの精神的なものがあります。わたしたちの心身は適度なストレスを受けながら、それをね返す力を蓄えています。が、過剰にストレス状態が続くと、耐えきれず、心と身体に悪影響を及ぼします。

身体から発信された危険信号は見逃さないようにしましょう。「おかしいな…」と思ったら、気軽に相談を

自分でもなにかしようと思わず、ゆっくり心身を休ませてあげましょう。

現代は、ストレス社会といわれるように、日常でもストレスという言葉をよく耳にします。ストレスとは、辞書には『さまざまな外部の刺激が負担として働いたときに、心身に生ずる機能変化』とあります。

製作や運動など趣味の時間を持っていたり、5月には、藍染め体験、6月にはエアロビクスで汗を流しました。ほかにも子ども服のリサイクルショップ、ケーキバイキングやパン喫茶など、毎年趣向を凝らしています。

「今、わたしたちにはできること」をメンバー一人一人が考えて実行に移すことを活動のモットーとしており、同じ子育てをしている主婦として一緒に楽しめるボランティアを目指しています。

いつもと違った自分に気が付いたら…少しでも楽になるために

- 家族、信頼できる友人などに気持ちを話して、協力してもらおうことを考えてみましょう。自分の気持ちを誰かに話してみましょう(市や保健所にも心の健康相談窓口があります)。
- 仕事や家事などはとりあえず、今しなければならぬことだけを処理するようにしましょう。
- 不安な状態が続く時には、無理をせず、自宅療養や専門医に相談することも有効な対策です。
- できるだけ決まった時間に起床し、決まった時間にならぬようにして、生活リズムを整えましょう。
- 重要な決定は先延ばしにしましょう。

子育て支援ボランティア団体 「おっくんくらぶ」

わたしたちの会は、外出する機会が少ない小さい子どもがいるお母さんを応援するため、7年前に発足しました。子育てに奮闘中のお母さんの憩いの場、情報交換の場、親子の触れ合い交流の場を提供する活動を行っています。

製作や運動など趣味の時間を持っていたり、5月には、藍染め体験、6月にはエアロビクスで汗を流しました。ほかにも子ども服のリサイクルショップ、ケーキバイキングやパン喫茶など、毎年趣向を凝らしています。

現在、会員は25人です。わたしたちの活動に興味のある人、一緒に活動してみたい人は、お気軽にご連絡ください。



昨年のちびっこまつりの様子

お問い合わせ・連絡先
おっくんくらぶ
代表 小林良江さん
☎0869-24-1552

旬の ごちそう



【かぼちゃゴマ団子】

- 材料(4人分)
- カボチャ.....500g(大きめの角切り)
 - 合いびき肉.....120g
 - タマネギ.....1/4個(みじん切り)
 - ショウガ.....1/2かけ(みじん切り)
 - 卵白.....1個分
 - サラダ油.....少量
 - 揚げ油.....適量
 - いりゴマ(白).....適量
- A { オイスターソース.....大さじ1
スキムミルク.....大さじ1
塩.....少々

- 作り方
- ① カボチャをレンジで10分程度加熱し、つぶす。
 - ② フライパンに油を熱し、ショウガ、タマネギの順に炒め、さらに合いびき肉をポロポロ状に炒める。
 - ③ ①②を混ぜ、調味料Aを加えて混ぜる。
 - ④ ③を一口大の団子にし、ほぐした卵白にくぐらせ、ゴマをまぶす。
 - ⑤ 170℃に熱した油で④を揚げ、季節の野菜と盛り付ける。

市栄養委員会 長船支部

久山英子さん(63歳・長船町土師)

カボチャは、カロテンを多く含む代表野菜です。カルシウム補充にスキムミルクを加えて団子にしてみました。香ばしいゴマの香りと食感が美味です。お子さんのおやつにもお勧めです。

