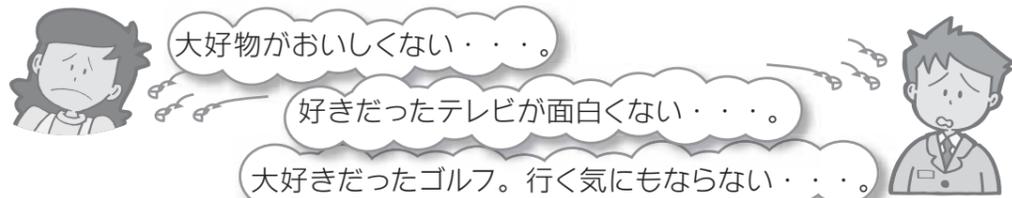


あなたのこころのサイン、見逃さないで!



そんなこころのサインに気づいていますか??

● ストレスって悪いもの? ●

何がストレスになるかは人によってさまざまですが、最近では適度のストレスは身体やこころのためによいと考えられるようになってきました。

一方で、過剰なストレス、コントロールできないストレスが続くと、病気になったり、場合によっては生命の危険を招いたりすることもあります。

こころをゴムボールにたとえると



● こんなサインに気をつけて! ●

こころのサイン からだのサイン

眠りが浅い、イライラする、たばこやお酒の量が増えるなど

頭重感、肩こり、胃の痛み、血圧が上がる など

こころも身体と同じで、疲れればさまざまな症状でSOSを発してきます。

しかも、多くの場合は、身体の症状から現れますので、ただ疲れているだけ、ほっといてもよくなるだろうと軽く考えていると、こころの疲労を見逃します。こころが疲れているのに、気力や根気で頑張り続けているうちに、こころがもう働けないと悲鳴をあげてしまう...

そうしているうちに、病気を引き起こしてしまうこともあります。

こころのセルフケアを!!

リラックス上手になろう!

- ・ ゆっくりお風呂に入ろう
- ・ 寝る前は低刺激に!

切り替え上手になろう!

- ・ スポーツで心身の解放を
- ・ 友人と楽しむ時間を

何よりのクスリは相談上手になること!

悩みごとやこころの重荷は、口に出して誰かに話すだけでも軽くなります。秘密を守ってくれて、じっくり話を聞いてくれる専門の相談窓口もあります。つらい気持ちは一人で抱え込むのではなく、まずは誰かに話してみましょう。

相談窓口

御船町保健センター	☎282-1111	御船保健所	☎282-0016
精神保健福祉センター	☎356-3629	精神保健福祉協会	☎356-0110
熊本のいのちの電話	☎353-4343		

健康へのヒント

健康 ことわざ

“里芋は便秘の妙薬”

里芋には、胃や腸の内壁を保護して消化を促進し、便秘の解消に役立つと伝えられてきました。里芋特有のぬめり成分の一つ「ムチン」は、胃腸の粘膜を保護し、胃潰瘍や腸炎予防に効果があります。また、ムチンのほかに、水溶性植物繊維の一種である「グルコマンナン」が含まれていて、便秘の解消にもなります。

30秒に込めた`みふねの想い、ふるさとCMで小坂小が銀賞受賞

2月27日、第6回KABふるさとCM大賞の表彰式が熊本テルサで開催され、小坂小学校(丹生幸人校長、187人)6年生41人が、学生の部(小・中学校)で応募した作品「石橋の町 御船」が銀賞に輝きました。これは、熊本朝日放送が主催し、地域の歴史や自然などを紹介した30秒のCMを各都府県で表彰。同小学校の作品は、昭和63年5月3日の大水害で流失した御船眼鏡橋を調査し、現在の思い出橋を紹介したもので、制作に携わった大野早紀さん(豊秋)は、「みんなに思い出橋を渡ってもらえるように工夫した」と話していました。



銀賞を受賞した班の6人。児童たちが持つ写真は、水害で流失した「御船眼鏡橋」で、児童の家族が同小学校へ寄贈。

活動状況などを報告する小坂校区の家庭教育支援チーム



家庭教育支援チームが活動報告

町子育てフォーラム

2月8日、御船町子育てフォーラムがカルチャーセンターで開催され、町内の園児から中学生までの保護者など約100人が参加しました。これは、家庭の教育の向上を目的に御船町地域家庭教育推進協議会が主催したもので、町内6つの小学校に設置されている家庭教育支援チームから、あいさつ運動、折り紙交流、情報発信などの活動を通じた児童たちとの交流が発表されました。また、NPO法人子どもとメディアの和田貴美子理事から、携帯電話やインターネットゲームが子どもに悪影響を及ぼす講話も行われました。

24年前に発見の石`化石と判明、

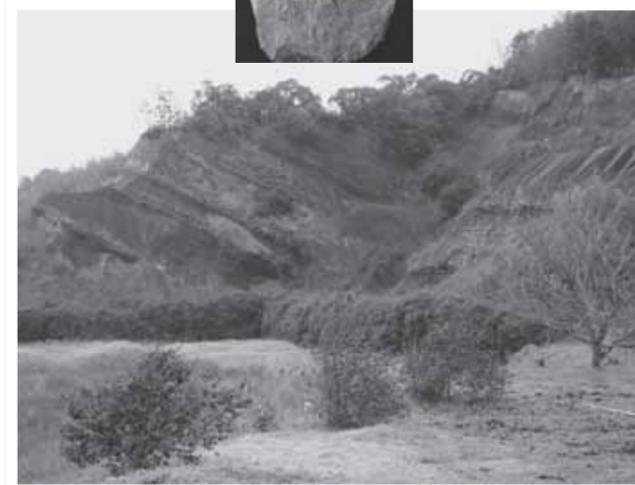
辺田見白岩から恐竜の化石発見

このほど、辺田見にある白岩産業団地周辺から肉食恐竜(獣脚類)の歯の化石が発見されました。

この化石は、浪床憲一さん(益城町)が昭和60年ごろに、白岩付近で採取し保管していたものを、町恐竜博物館の池上直樹主任学芸員に鑑定を依頼し、明らかとなりました。白岩付近からの恐竜化石の発見は初めて。この発見で、御船層群の地層の重要性が高まり、学術的にも新たな手がかりになると考えられています。

池上主任学芸員は、「発見された地層は、赤い泥岩。兵庫県丹波市の草食恐竜の全身骨格と同じ地層。御船町でも、全身骨格の化石が発見される可能性を秘めている」と更なる夢を膨らませています。

なお、発見された化石は同博物館へ寄贈され、2月22日から一般公開されています。



発見された肉食恐竜の歯の化石(長さ約4.5㍉、幅約2㍉、厚さ約8㍉)と、白岩産業団地周辺の地層