

あなたの心は元気ですか

あなたの心の状態は

人は誰でも悲しい経験をしたり、失敗したりすると、落ち込んだり、憂うつな気持ちになったりします。体調に影響することもありますが、たいていの場合は時間がたてば回復します。しかし、体がだるくて布団から起き上がれない、職場に近付くとなんとなく気分が悪い、薄暗い気分が続く、落ち込んでしまう...などが続く場合は、うつ病になりかけている場合があります。

- 最近(ここ2週間ほど)こんなことが続いていませんか？あてはまるものにチェックをしてみてください。
- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分になる
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすくてだるい
- おつくうで、何もする気がしない
- 寝つきが悪くて、朝早く目覚める
- 食欲がなくなる、体重が減少する(反対に過食になる)

うつ病は身近な病気

- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 死にたい気持ちにたびたび陥る
- 5つ以上あてはまる人は要注意です。「わたしは、うつ病かもしれない」と思った人は、できるだけ早くメンタルクリニック、精神科や心療内科などを受診しましょう。

高血圧や糖尿病と同じようにうつ病も病気です。自然治癒を待つ間に進行して治りにくくなることがあります。きちんと受診して適切な薬を処方してもらい、医師の指示を守って服薬することが最も効果的な治療です。また「ゆつくり休養する」ことも重要です。うつ病は、まじめで勉強や仕事を一生懸命する人に多い病気です。休むことに罪悪感を持つかもしれません、頑張りが過ぎずに休養を取ることでも心も体もリラックスし、精神状態が安定してきます。

こころの健康相談・多重債務者無料相談会

精神保健福祉士による、こころの健康相談と、弁護士・司法書士による、多重債務者無料相談会を同時に開催します。

▼問い合わせ先
保健福祉課 社会福祉業務
☎(62)21115

「うつ病かもしれない」「どうしたらいいの」と自分一人で悩まず、気軽に相談しましょう。

使いましたか？無料クーポン

女性特有のがん検診推進事業は、特定の年齢に達した女性に乳がんや子宮頸がん検診の無料クーポン券や検診手帳などを送り、検診を受診してもらう事業です。

乳がんや子宮頸がん検診の無料クーポン券は、6月下旬に送付しましたが、まだ使用していない人が多数いるようです。12月に入ると予約が殺到し、検診医療機関が込み合いますので、早めに予約をして受診してください。

受診方法、医療機関などの詳細は、送付されたクーポン券に同封した案内をご覧ください。



大好きなお兄ちゃん(右)とママと一緒にポーズ

元気に遊ぶ子どもたちを見つめながら「2人ともずっと元気で育ってほしい」と願うパパとママです。

田多羅 紗希ちゃん

平成21年9月生まれ
～上新町
篤さん・真美さん夫婦の長女

「嫌いな物はなく、何でも食べます。特にめん類が好きですね」ひざの上の紗希ちゃんを見つめながら、笑顔で話すママの真美さん。会話に参加するかのよう、紗希ちゃんもママの顔を見上げ「アー」と声をあげます。伝い歩きが始まった紗希ちゃん。ハイハイでお兄ちゃん(右)の海斗くんを追いかける姿が、歩きに変わるのももうすぐです。

「海斗が妹の面倒をよく見てくれるので助かります。兄妹仲がいいんです」と優しい笑顔で2人を見つめる真美さん。

パパの篤さんは、話題のイクメン(育児に協力する男性)。「お風呂も大体パパが入ってくれますし、積極的に子育てを手伝ってくれています」と真美さんは笑顔を見せました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62)2111

サークル紹介

Circle introduction

昭和42年の結成以来、40年以上にわたり、猪苗代の歴史、史跡の調査研究を続けてきた猪苗代地方史研究会。現在、約100人の会員で活動しています。

年1回、調査研究の成果をまとめた会報を発行するほか、研修会、講演会や見聞を広めるための研修旅行なども実施しています。取材当日は、古文書解読の研修会。会員の岡部道郎さんが講師になり、会員とともに古文書を読み、理解を深めました。

「古里の歴史を研究し、読み解いていくのは楽しい。若い人たちにも参加してほしい」と話すのは、渡部淳会長。同会では、町の歴史、会の活動に興味のある人や見学希望者も募集しています。入会希望者は会長まで。

渡部 淳(幸野)
☎(66)29115

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。希望する団体は広報担当まで問い合わせてください。
☎(62)2111

猪苗代地方史研究会 (渡部 淳会長)



(写真左) この日は古文書解読研究会。講義の前に会員同士で話し合い、予習に余念がない
(写真右) 会員も募集していますと話す渡部会長

講師として古文書を読み解く岡部道郎さん

