

ストレスと上手に付き合ひましょう

自分に合った方法で ストレスの解消を

『ストレス社会』といわれる現代社会。私たちは、周りからさまざまなストレスを受けながら生活しています。昔から『病は気から』といわれるように、気持ちが病気に与える影響は大きいものです。

身体の不調の多くは、内科や外科の病院を受診したり、薬を内服したりすることで解消することができま

すが、心の不調が病気であるという事は、わかりづらいものです。また、気持ちが落ち着かないことで、行動面にも支障をきたすことがあります。

現代社会をうまく乗り切るためには、ストレスと上手に付き合う方法を身につけることが大切です。

- ・ ストレス解消法
- ・ 適度な運動やスポーツで気持ちをリフレッシュしましょう
- ・ 自然の中で楽しく遊びましょう
- ・ 入浴や睡眠で疲れを癒やしましょう

・ 熱中できる趣味をもちましよう



今日のアドバイザー
くどう 工藤 薫 保健師

しなやかな心で 毎日を過ごしましょう

ストレスをためやすい人は、ストレスに陥らないようにする方法を身につけましよう。

ストレスとの上手な付き合ひを気にするあまり、ストレスになつては元も子もありません。しなやかな心で毎日を過ごしたいものです。

- ・ 心をしなやかにする方法
- ・ 価値観や視点をかえてみましょう
- ・ 感情を自然に表現しましょう
- ・ ときには、いい加減さも大切です
- ・ 他人の主張に迎合ばかりせず、自己主張することも必要です
- ・ 信頼できる相談相手を持ちましよう

問い合わせ 健康推進課

(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

登別川柳社

『登別川柳社』は、市内に居住する川柳の愛好者を中心に昭和47年11月に結成されました。現在、会員は60歳代を中心に69人。毎月1回、鷺別公民館に集まり、会員が投句した川柳の批評などを行う『川柳のつどい』を開いているほか、会員の川柳を掲載した柳誌『川柳のほりべつ』を結成以来、毎月欠かさず発行しています。

「川柳は、俳句と違って季語がありません。五・七・五で人間の喜怒哀楽や時事、世相などを題材に、誰でも気軽に句をつくることのできるのが川柳の魅力です」と話すのは、会長の小林碧水さん。

「会員が投句した川柳を並べて見ていると、物の見方や考え方が、さまざまな表現方法など、教えられることが多いです。柳社の活動



人間の喜怒哀楽や時事、世相などを題材に、句をつくっています

を通して、市民のみなさんにも川柳の楽しさをもっと知ってもらえらうれしいですね」

『登別川柳社』では、懇親会を兼ねて、新年のつどいや吟行会を開いているほか、胆振芸術祭や市民文化祭にも積極的に参加し、会員の川柳を展示しています。

入会して4年目の片石恵泉さんは「以前から文章を書くことが好きで、退職後、生涯学習のひとつとして川柳をはじめました。自分の句が道内各地の指導者の選評と一緒に『川柳のほりべつ』に掲載されるのを毎月楽しみにしています。会の雰囲気も良く、これからますます川柳を続けていきたいですね」と笑顔で話してくれました。入会を希望される方は、小林さん(☎ 832194)までどうぞ。

