

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(71)

ストレスケアで元気なところと体!

3月と聞いて何をイメージしますか。卒業や転勤、桜の開花、春の訪れなどでしょうか。3月は1年の中でもとても大きな環境の変化がある月の一つです。少しずつ暖かくなり、草木も芽吹き始め、新たな旅立ちなどでワクワクと気持ちも膨らむ時期です。しかし、その反面、ストレスが多くなる時期でもあります。

そもそも、ストレスとはこのころや体にかかる外部からの刺激のことを指し、この刺激によってこのころや体に生じたさまざまな反応をストレス反応と言います。ストレスというと、職場や近所、学校での人間関係、試験やノルマなど、「ストレス=嫌なこと」と考えられがちです。

しかし、嫌なことも、楽しいことも、辛いことも、うれしいことも全てストレスとなり得ます。入学試験の合格や結婚、楽しい旅行、満員の通勤電車、多過ぎる仕事など、私たちはさまざまなストレスに囲まれています。

では、ストレスは無い方がいいのでしょうか。答えは×です。ストレスが少な過ぎて体調不良の原因となってしまいます。大切なのは、ストレスとリラックスのバランスです。しかし、

現代はストレスが多過ぎることも事実です。そこで、ストレスとうまく付き合っていくこと、自分に合った解消方法を持つことが大切になります。平成24年2月に実施した市民アンケートでは、約4人に1人(26.6%)が「自分に合ったストレス解消法がない」と答えています。「おすすめストレス解消法」を紹介しますので、ぜひ自分に合ったストレス解消法を探してみてください。

おすすめストレス解消法  
腹式呼吸...心身の緊張を緩めます  
ストレッチ...筋肉をゆっくり伸ばすと心身のリラックス効果があります  
適度な運動...楽しむという感覚で行いましょう  
快適な睡眠...起きた時に気持ち良く、日中眠くならない睡眠を心掛けましょう  
親しい人たちの交流...このころの内を話せる親しい人たちが整理され、解決策が見つかったり、アドバイスがもらえたりします  
笑う...笑いは免疫力を高めます  
趣味を持つ  
問合せ 健康課健康づくり係



高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者の方々を対象に次の事業を実施します。

初めての編み物  
日時: 3月25日、4月8日、22日の火曜日(全3回) 午後1時30分~3時30分  
場所: 五日市センター  
内容: 初心者向けの基礎から経験者向けの技法の確認まで、作品を作りながら楽しく学びます。  
講師: 池辺尚子さん(日本編物文化協会師範)  
対象: 市内在住の65歳以上の

方 定員: 10人(申込み順)  
持ち物: 筆記用具、かぎ針5号(なくても可)  
費用: 1回千円(材料費別)  
日時: 4月3日、6月19日の第1・第3木曜日 午後1時~3時  
場所: 萩野センター  
講師: 石井鈴子さん、森菊枝さん  
対象: 市内在住の65歳以上の

方 定員: 10人(申込み順)  
費用: 300円  
申込み・問合せ 各センターに直接申し込んでください。  
受付時間: 平日午前9時~午後5時  
萩野センター(雨間5331、550・2722)  
開戸センター(湖上3321、550・2755)  
五日市センター(館谷台17、533・0330)

食品の放射性物質 検査結果

市では、小・中学校や幼稚園・保育園などの給食で使用される食材と、秋川と五日市の湯の直売所で販売される農産物の測定を実施しています。2月に実施した測定結果をお知らせします。  
市のホームページでは、詳しい検査結果を掲載していますのでご覧ください。  
検査日 2月3日、28日  
対象施設 学校給食センター、秋川・五日市ファーマー



森林レンジャーがゆく 秋川の見どころ その③ (44)

これまでに2回、秋川の魅力を紹介してきましたが、今回は秋川の上流部にある支流河川や沢の見どころを紹介したいと思います。

秋川に流れ込む養沢川や盆堀川などの秋川支流の上流部には、今なお浸食が続いている傾斜の険しい沢が多く見られます。実際に調査で沢の奥に向かうと、登っている斜面の岩が剥がれやすかったり、斜面一面に手のひら大の石が堆積して足元がとても崩れやすかったりと、身の危険を感じつつ大地の浸食を目にします。まれに、このような危険な場所を越えた先で、水量は少ないが3~4mの落差のある滝やそびえ立つ岩壁(露頭)に遭遇したりします。長い年月をかけ、自然が創り出した造形美には圧倒されるばかりで、つい立ち止まって見入ってしまいます。

実はこのような危険な思いをしなくても、比較的安全に鑑賞できる岩壁が大岳鍾乳洞の近くにあります。知る人ぞ知る大岳沢の小滝一帯の岩壁です。大岳沢の水が岩肌を削って滑り台のような地形を形作り、沢の壁面には大地の力で曲がった地層の模様を見ることが出来ます。非常に硬いチャートという岩の層が大地の変動でぐにやりと曲がった様を見ていると、いったいどれくらいの年月をかけて形成されたのか、地球の果てしない歴史の流れを感じます。この時期は氷と岩が織りなす景色が観賞でき、真夏にはひんやりとした雰囲気の中で清流のせせらぎが心地よく感じられることでしょう。

1回目の「秋川の見どころ」で河原での石ころ探しを紹介しました。その中で、河原に黒くてずっしり重いマンガンの塊が落ちていないか探し回っていると書いていたのですが、ついに養沢川の上流で発見しました。大人の拳2つ分ぐらいある黒い石はずっしりと重く、感慨深い発見となったのですが、ただ一点、第一発見者が私ではなかったのが悔しい限りです。



大地の力で曲がった地層 (佐々木)

くらしの知恵袋 ~消費生活相談情報~

しっかり確認、トラブル回避 ~プロパンガス(LPガス)契約~



プロパンガス(LPガス)の契約について「?」と思ったことはありませんか。今回は相談窓口へ問い合わせの多い「プロパンガスの契約」について、その注意点を説明します。  
プロパンガスの料金のしくみは、電気やガスなどの認定料金と違い、販売店がそれぞれの計算方法によって料金を設定する自由料金のため、販売店によって差があります。ほとんどのプロパンガス世帯で採用されているのが二部料金制で、ガス使用量に関係なく生じる「基本料金」と、ガスの使用量に応じて掛かる「従量料金」で構成されています。  
販売店は新規の取引を始める前に、料金やその内容、設備の所有権などを分かりやすく説明した資料を契約者に交付するよう法律で義務付けられています。契約の際は契約書などの内容をよく確認しましょう。  
また、解約代行などの「委任状」に署名捺印することは避け、解約手続きは自分で行うようにしましょう。提示されたガス料金がいつまで続くのか、メンテナンスの体制や、将来解約した時の負担についても、十分に確認しましょう。ガス契約を解除する場合、設備撤去などの費用として、解約料を業者から請求されることもあります。  
地域のプロパンガス価格の目安は、石油情報センターのホームページ(<http://oil-info.ieej.or.jp/>)やLPガスお客様相談窓口(0120-3388327)で確認できます。

プロパンガスの契約に関して「困ったな」「おかしいな」と感じたときは、消費生活相談窓口にご相談ください。  
あきる野市消費生活相談窓口 悪質商法による被害や、事業者と結んだ契約に関する困りごとなど、消費生活に関して困ったときやおかしいなと思ったときは、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。  
開設日時...毎週月曜・木曜日 午前9時~午後4時(正午~午後1時を除く)  
予約の必要はありません。  
場所...市役所1階市民相談室  
月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。  
東京都消費生活総合センター  
開設日時...毎週月曜日~土曜日 午前9時~午後5時  
消費生活相談・多重債務相談... 03-3235-1155  
架空請求110番... 03-3235-2400  
高齢者被害110番... 03-3235-3366