



まっさき ～みんなで松前！元気計画 その4 ところ編～

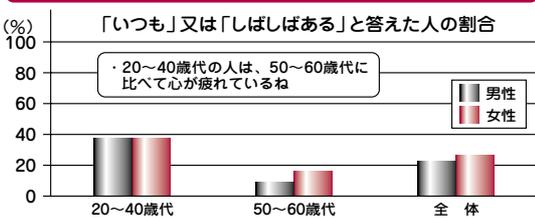
私も(個人) あなたも(家族) ともに(地域みんなで) 愛のあふれた生活

今回は「ところの健康」について考えてみましょう。
現代はストレス社会！さまざまなところの問題がとり上げられ、最近ところの健康が注目されています。
松前町でも住民の皆さんの意見や資料からこのような現状が見えてきました。



(平成12年度健康意識調査より)

精神的にくたくたになる人の割合



【住民の声を聴く会より】

ストレス(仕事や家庭のこと)をうまく発散できずに消化不良

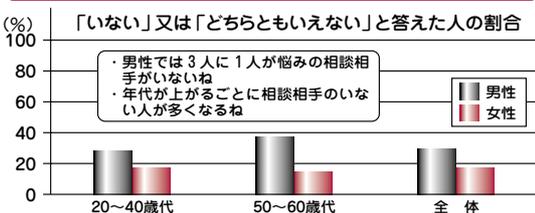
おしゃべりや買物、運動など、趣味でストレスを解消している

完璧主義にならないやれることから、まず始める



左の項目をみて「そうだな」と思った方も多いのではないのでしょうか。
「住民の声を聴く会」でも、自分なりにストレスを解消できているという声がある一方で、うまく解消できないという声、また、ストレスの解消の仕方がわからないという声もありました。
みなさんはいかがですか？

悩みを相談できる相手のいない人の割合



そこで松前町では以下のような取り組みを行っていきながら、「老いも若きもその人らしさが活かされるまち」「家族や地域みんなで助け合えるまち」をめざして計画を推進していこうと考えています。



これからの松前町は

こんなにしよや～(一人ひとりのとりくみ)

- 自分がホッとできる時間をつくろう(私時間)
- 一人で悩まないでだれかに相談しよう
- 「まっいいや」のほどほどでいこう
- 外に出て体を動かすなど気分転換をしよう
- できる範囲で仕事を切り上げて、家族いっしょの時間をもうとう

こんなにしていくな～(地域のとりくみ)

- ところの健康や相談窓口の情報を提供します
- 家族や近所でお互いに声をかけあって、日頃から「ホッ」とできるあたたかい地域づくりをしていきます

この中からできそうなことをまずやってみませんか？一人ひとりのところの健康が、家族や地域へ広がって「愛のあふれる」松前町になります。みんなで「元気!!」になりましょう！

ミニ知識 ところの健康に目を向けよう

皆さんは日頃ご自身の『ところの健康』をどのくらい意識できていますか？自分自身のストレスに早く気づいてあげることはとても大切なことです。ここでところの健康を保つコツをご紹介します。



●心をもみほぐしてしなやかに

- ・自分に合ったストレス解消法を見つけよう(散歩、庭の手入れ、ペットと過ごす、おしゃべりなど)
- ・心身の疲れをとる睡眠は量より質！質のよい睡眠を得るために休日の起床は平日と1時間以内の差に

●愛のあふれるコミュニケーションのコツ

- ・相手の話を聴く気持ちを持つ
- ・自分から話しかけよう→分からないことは、まず聞こう！
- ・お互いの考え方やよさを認め合おう