

みんなの 掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。

広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。

●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321

Sports&Culture Digest
がんばった人に

水巻町少年剣道大会 (敬称略)
●1月13日 ●武道館 ●参加者 28人

【小学1・2年生の部】①富崎倫太郎【小学3・4年生の部】①白石晃【小学5・6年生の部】尾池心勇人【中学生の部】①吉谷大和



絵画クラブ「藍の会」 絵画作品展

心あふれる風景や静物などの油彩・水彩作品を約30点展示します。自由に鑑賞してください。

●とき 3月19日(火)～24日(日) 午前10時～午後6時
※最終日は午後5時までです。

●ところ 図書顕画展示コーナー
●問い合わせ 「藍の会」(白石) ☎612局5671番

水巻カルチャー 無料体験参加者募集

楽しい脳活トレーニング、簡単なエアロビクス、筋肉トレーニング、リラクゼーションストレッチを行っています。随時募集中です。希望

する人は事前に問い合わせてください。

●とき 第1・2・4木曜日 午後3時～3時50分
●ところ 水巻町武道館
●費用 月額2000円
※1回のみ無料体験できます。
※レッスン中につき電話に出られない場合がありますので、その際は留守電に電話番号をお知らせください。折り返し電話をお願いします。

●問い合わせ 水巻エアロビクスカルチャー(山北) ☎(090)9650局7270番

水巻青少年少女合唱団 団員募集中

水巻青少年少女合唱団は、自主

コンサートやコスモスマツリなどの町主催行事、老人ホームの慰問など地域の皆さんに元気な歌声とスマイルを届けています。

合唱曲だけでなくアニメの主題歌や懐メロまで、幅広いジャンルの曲を歌っています。ぜひ一緒に歌いましょう。

●とき 毎週土曜日午前10時～正午
●ところ 中央公民館
●費用 月額500円程度
●問い合わせ 水巻青少年少女合唱団(山口) ☎(080)4406局2296番

フラワーアレンジメント 教室会員募集

日常の生活の中に自分らしくお花をアレンジして楽しませませんか。季節のフルーツカッティングもしています。すてきなカッティングと飾り付けを学び、家庭で披露すれば、きっと喜ばれます。心も体も元気になるひと時を一緒に過ごしませんか。

●とき 受講は月に1回です。次の日程から都合に合わせて参加したい日を選んでください。
▽第1土曜日 午後1時30分～3時30分
▽第2火曜日 午後6時30分～8時30分
▽第3水曜日 午前10時～正午

●ところ 中央公民館
●内容 フラワーアレンジメントの基礎や造花を使った部屋飾りの作り方、フルーツカッティングなどが学べます。
●費用 月額1500円
※別途、材料費が必要です。
●申し込み・問い合わせ フローラルはなみづき(久野) ☎(090)1367局3735番

韓国語講座 受講生募集

遠賀韓国会館では、習熟度に応じた韓国語講座を行います。
【入門クラス】
●とき 4月9日(火)開講

毎週火曜日午後7時～8時30分(月3回)
●対象 韓国語が全く分からない人
【初級クラス】
●とき 4月12日(金)開講
毎週金曜日午後7時～8時30分(月3回)

●対象 韓国語を少し習ったことがある人
【共通事項】
●ところ 遠賀韓国会館(頃末南) ※専用駐車場があります。
●定員 各クラス20人(先着順)
●費用 月額2500円
●申し込み・問い合わせ 遠賀韓国会館 ☎201局1823番

銀行カードローン110番 無料電話相談会

福岡県青年司法書士協議会では、銀行カードローンによる多重債務問題の増加を受け、多重債務に陥った人や陥りつつある人の支援のため、無料電話相談会を開催します。

この機会に、ぜひ相談してください。

●とき 3月21日(木・祝) 午前10時～午後4時
●相談電話番号 (092)724局9505番
●費用 無料
●問い合わせ 福岡県青年司法書士協議会(前田) ☎(092)557局1660番

こんにちは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

うつ病は誰でもかかる病気です

うつ病は誰がかかると可能性があります。決して特別な病気ではありません。

うつ病のサインに注意して、あなた自身もできるだけ早い段階で対処することが大切です。そして周りの人も、いつもと違うサインを見つけたら注意深く見守ったり、受診につながるよう声を掛けたりしてください。あなたのひと声が助けになるかもしれません。

脳のエネルギー欠乏が 回復を妨げます

うつ病は、脳のエネルギーが欠乏した状態であり、それによって憂うつな気分や不安感、絶望感などに襲われるといった心理的症状が続きます。また、食欲の低下や不眠など身体的な自覚症状を伴うこともあります。

うつ病の原因は一つではありません。生活の中で起こるさまざまな要因が複雑に結びついて発症します。この要因を大きく2つに分けると「環境要因」と「性格傾向」があります。

環境要因には、大切な人の死や別れ、仕事や健康を失う、人間関係、家庭内や職場でのトラブル、役割の変化な



どがあります。

また、性格傾向では正義感や責任感が強い、まじめで几帳面、気さくで人付き合いが良いなどの性格の人は、脳のエネルギーの放出が多くなりすぎ、枯渇することで、うつ病の発症の危険が高まります。この他に「遺伝的要因」や「慢性的な身体の病気」なども要因の一つとしてあげられます。

年齢や性別で違う うつ病の傾向

ある年代や性別の人がかかりやすいうつ病には次のようなものがあります。

第2次性徴が現れる10歳から18歳くらいまでの思春期は、大人のうつ病の症状とは少し異なっていて、周りに過敏となり、イライラ感が中心になりやすいと言われています。他の精神症状を伴うこと

もあります。

出産したばかりの女性は、不安やイライラ感に悩まされ、家事や育児ができなくなり、症状が悪化していくことがあります。これを「産後うつ病」と言います。働く世代に起こりやすいものに、昇進に伴ううつ病があります。本来喜ばしいはずの出来事が、仕事量や責任感の増大などで精神的負担になり発症するのです。

また、更年期障害の起こる時期と重なって起こりやすいうつ病もあります。症状が更年期障害と間違いないため見落とされがちです。症状が長く続く場合はうつ病を疑うこともあります。

高齢期に起こりやすいものに、死別や役割の喪失に伴ううつ病があります。またうつ病と間違われやすいものに、認知症があります。この様に、うつ病に似た症状を

起こす病気もあるため、注意が必要ですよ。

いずれにしても、生活の中で起こる環境の変化などがうつ病の発症のきっかけになることも少なくありません。うつ病を発症しやすい時期と主な症状である「憂うつ症状」などをあらかじめ知り、食欲の低下や不眠などの症状を感じたら、早めに対処し重症化するのを予防しましょう。

一人で抱え込まないで 今の苦しさを話しましょう

うつ病は脳や心がたくたくに疲れた状態です。これまでできていたことができなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。一人で抱え込まないで、家族やかかりつけ医など、あなたが信頼できると思える人に今の苦しさを話してみましよう。



こころの相談窓口

- ▷福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所 精神に関する相談 ☎(0940)36-2473
- ▷水巻町健康課(いきいきほーる) 健康に関する相談
- ▷「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <http://kokoro.mhlw.go.jp/>
- ▷水巻町こころの体温計(メンタルヘルスチェック) <https://fishbowlindex.jp/mizumaki/>

