

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

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 4月1日～5日、7日、8日午前10時～午後6時
 ※8日は午後5時までです。
 ●ところ 水巻町図書館 企画展示コーナー
 ●問い合わせ 藍の会(白石) ☎612局5671番

ガス導管工事完工のお知らせ

北九州と福岡を結ぶ約60キロのガス導管工事は、2月末日をもって全区間の工事が完了しました。長期間にわたる工事について、理解協力ありがとうございました。
 ●工事期間 平成26年2月～令和2年2月
 ●問い合わせ 西部ガス株式会社 九北幹線建設PJ部 ☎(092)633局2351番

銀行カードローン110番 無料電話相談会

銀行カードローンによる多重債務問題の増加を受け、無料電話相談会を開催します。
 ●とき 4月18日(土) 午前10時～午後4時
 ●相談電話番号 (092) 724局9505番
 ●問い合わせ 福岡県青年司法書士協議会(小金丸) ☎201局0450番

生活支援体制整備事業
全体協議体

「発表しようよ」 みずまきの取組みを紹介

町では、「住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせる地域社会」の実現に向け、小学校区を単位とした「校区協議体」を開催しています。各校区の取組み内容を聞いて、地域の支え合い・助け合いについて考えてみませんか。
 ●とき 3月20日(金・祝) 午前10時～12時(1分)
 ※開場は午前9時20分

中止を決定しました
 ●水巻町社会福祉協議会 ☎202-3700
 3月20日に予定しておりました「発表しようよ」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止としました。準備などに協力いただいた方、参加を予定されていた方には大変ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ありません。
 水巻町社会福祉協議会 ☎202-3700

どっちがいいの? 法人企業 個人企業

●申し込み・問い合わせ
 水巻町商工会 ☎201-7551



水巻町商工会は水巻町内事業所の経営支援を行う団体です。個人企業から法人化を検討している人を対象に、そのメリットとデメリットなどを説明します。個人企業と法人企業とは、税・社会保険・年金制度など全く違うため、自社の経営状況を踏まえて、会社形態を考える必要があります。3種の専門家が一堂に会し、説明するセミナー。商工会員外や法人企業を創業する人も、気軽にぜひ参加してください。
 ●とき 3月19日(木) 午後7時～9時
 ●ところ 水巻町商工会 2階(頃末北1-9-7)
 ●内容 3職種による講演

- 経営面から考える法人化のメリット・デメリット
 ●法人化のタイミング
 ●成功事例と失敗事例
 ●質疑応答

- 税理士**
 ●法人企業と個人企業の財務・税務の違い
 ●税理士からの注意点とアドバイス
 ●質疑応答
- 司法書士**
 ●法人の種類および設立の流れと費用
 ●司法書士からの注意点とアドバイス
 ●質疑応答

こんにちは保健師です

ストレスと上手につきあいましょう

セルフケアでマジムるを元気に

日常生活で多くの人が悩まされてしまうストレス。ストレスがストレスになってしまおうという悪循環を断つには、セルフケアの基礎知識をもち、工夫を心がけることが大切です。

■ストレスって?

ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想する人も多いかもしれませんが、実は「うれしいこと」や「楽しいこと」もストレスの原因になります。

■ストレスの原因

ストレスとは、外部から刺激を受け生じる緊張状態のことです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化ですからストレスの原因になります。

■サインをきっかけに

ストレスで気持ちが不安定になることは誰でも経験しています。

食欲がない、落ち着かない、眠れない。こうした症状があるから病気になる。サインが出ていながらこれまでどおり、ストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴を上げてさらに体調を崩してしまいます。

■早めのセルフケア

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。例えば、気持ちが落ち込む、いらいらする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。

■ライフスタイルが大切

ストレスと上手につきあうには

まず、バランスの良い食事、良質な睡眠、適度な運動を維持し、生活習慣を整えることが大切です。また、リラックスできる時間をもつことも大切。ゆっくり腹式呼吸、ゆったりお風呂、軽くストレッチ、好きな音楽を聴くなど気軽にできることをやってみましょう。お酒を飲んでつらさをまぎらわせようとするのは睡眠の質を低下させ、こころの病気を引き寄せます。

■頭をやわらかく

ストレスを感じるとき私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。例えば「〇〇をしなければならぬ」と考えていてそれがうまくいかないときは強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点やダメな点ばかり注意が行きがちです。そんな時ダメな点ばかりでなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えて見るだけで、気持ちが楽になること

もあります。

■困ったときは誰かに相談

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談にのってもらえたという安心感も気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかしこころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。

■相談窓口

- 宗像・遠賀保健福祉環境事務所
 ●精神に関する相談
 ☎(0940)36局2473番
- 水巻町いきいきほーる健康課
 ●健康に関する相談
 ☎202局3212番
- 水巻町こころの体温計
 ●メンタルヘルスチェック
<https://fishbowindex.jp/mizumaki>
- 厚生労働省
 ●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/>

