暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です

心の疲れとストレスの解消対策 1

心にもスタミナをつける

心の疲労は、体のように「疲れた」という警告が自覚しにくく、無理をしようと思えば、かなりの限度まで無理がききます。これでこわいのが、結果的に慢性化の原因になることです。

時どき、気分転換をはかり、休養をして早め早めに心の疲労を解消してください。

ストレスに強くなろう

心の疲労の原因はストレス（俗にいう精神的緊張）です。天候、騒音、人間関係など生活環境のあらゆるものがストレスになります。ほどよいストレスは心に張りとやる気を与え、困難に挑戦しようとするファイトをわかせます。そのため、同じストレスを受けても、ストレスに強いタイプの人は心の張りになり、逆に弱いタイプの人は心の疲労の原因になってしまうといわれます。

ストレスに強いタイプに自分を変え、じょうずにストレスを解消していくことが大切ですね。

■**オープンにする**――〝もの言わぬは腹ふくるるわざなり〟です。イヤなことは言葉でも、歌、絵でもなんでもかまいません。心の内に埋めず、外に放出しましょう。

医療費の助成で

お手伝いします

村では、今月から精神に障害を持つ人（精神分裂病・躁うつ病・てんかんなど）の家族のみなさんの精神的・経済的負担を少しでも軽くするための支援として、医療費の助成を行います。

助成する金額は次のとおりですが、該当するのでは？と思われるかたは、役場保健衛生課衛生係（☎82―4111内線122）へご連絡ください。

医療費助成表

医療費の額	助成する額	個人の負担額
54,000円の場合	22,000円	32,000円
30,000円の場合	10,000円	20,000円
21,000円の場合	5,000円	16,000円

水道の加入負担金改正

先月号で改正予定をお知らせした水道の加入負担金（新設や口径変更にかかる負担金）が4月1日から次のように改正されます。

メーターの口径	改正後の負担金	改正前の負担金
13ミリメートル	35,000円	22,000円
20ミリメートル	55,000円	35,000円
25ミリメートル	90,000円	55,000円
30ミリメートル	140,000円	85,000円
40ミリメートル	250,000円	140,000円
50ミリメートル	400,000円	220,000円
75ミリメートル	1,000,000円	500,000円

だいじょうぶですか？ 海技免状の有効期限

海釣りファンにとっては、待ちに待った海のシーズン到来。船外機付のボートでカレイ釣りなど―と胸が膨らみますが、ちょっと待ってください。海技免状の有効期限はだいじょうぶですか。昭和58年4月29日以前の免状は種別によって新しい免状と引き換えなくてはなりません。今月末までにこの引き換え（四級は68年4月30日）をしないと免状が無効になります。忘れずに手続きを――。

■**問合せ**…新潟運輸局労政課（☎・〇二五―244―六一一一内線二二八）へ。

老人憩いの家「静閑荘」の使用料改正

お年寄りのみなさんを中心に大変ご好評をいただいている岩室村老人憩いの家「静閑荘」の使用料が今月から次のように変わります。

村内の老人	村内の一般利用者	村外の利用者
無料（60歳以上）	個人　1人につき200円(100円)	個人　1人につき400円(200円)
	団体　1人につき150円(80円)	団体　1人につき300円(170円)
	子供(個人・団体) 1人につき 100円(新規)	子供(個人・団体) 1人につき 150円(新規)
	入浴のみの場合 大人・子供とも1人につき 200円(新規)	

※( )内は旧使用料です

サクラ

言葉の履歴書 71

桜はわが国では平安時代から春の花の代表として親しまれてきました。和歌や俳句で「花」といえば、桜の花に限られているほどです。

ただし「サクラ」という言葉は、花のほかにもいろいろな意味に使われてきました。たとえば「桜肉」略して「桜」といえば、馬肉のこと。色が桜色だからついた俗称です。

江戸時代の劇場で、頼まれて役者に声をかける見物人が「サクラ」と呼ばれたのは、花見と同様ただで見られたからでした。

露店などで客を装って買うふりをし、他の客の購買欲を誘う業者仲間を「サクラ」というのも、芝居の「サクラ」からきたとされています。この語源については「作労」という漢語からとする異説がありました。また、江戸前期の禅僧鉄眼禅師が大蔵経を刊行した時、版木用の桜材が不足したため桜の生木を枯れ木と称して切らせたことから、知らぬふりをして仕事を助けることを「桜を切る」と呼んだのに始まるという別な説がありますが、いささか説得力に欠けるようです。

―No.10―

かれらサークル

つまみ絵クラブ

井戸端会議的な温かさ

つまみ絵――ちょっと聞き慣れない言葉かもしれませんね。もちろん、酒の肴（つまみ）にする絵のことではありません。ピンセットと接着剤を上手に使って、絹や和紙を色紙や短冊などの台紙に、絵を描くように張り合わせ、立体感のあるものに仕上げるものです。

そんな芸術的な趣味のクラブが今月ご紹介する「つまみ絵クラブ」です。このクラブは、昭和五十七年に十人余りの愛好者が集まってスタートしましたが、現在会員が四人と、クラブとしてはちょっとさみしい状態です。しかし、毎月第一次曜日と第三次曜日の二回、午前九時半から十一時半まで、井戸端会議的なあったかい雰囲気の中で、作品づくりをしています。

「見た目では、ちょっと根気のいるむずかしいもののように思えますが、コツというか要領を覚えると割合簡単にできます。作る楽しさを味わうと、子供とおんなじで、ホントやみつきになっちゃいますね」と、会の代表である荒井ミサホさん（高畑・57歳）。

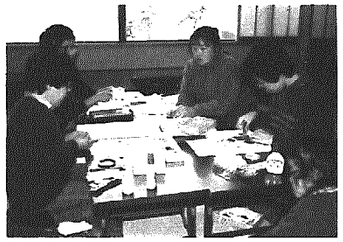
いま、みなさんが取り組んでいる作品は春を題材にしたおひな様や花模様の絵。つまみ絵セットなるものがあり、手引き書にそってそれらを組み立てています。「季節を先取りした題材を選んでやっているのですが、なかなか予定どおりには進まず、完成は季節のあとを追っかけているのが現実ですね」と笑いながら話す成田さん。また「つまみ絵は、そうそこらへんにあるものでないためか、部屋なんかに飾ると非常に引き立ち、とってもいいですよ。主人からも、おまえにもそんなものができるのか、とほめられ内心うれしくなってしまいます」とちょっぴり照れながら話す阿部さん。そのため、ちょっとしたところへ行くときのお土産？がわりや、とくに結婚の祝い品などとして差し上げると大変喜ばれ、真心のこもった手作り品として好評だそうです。額なんかに納めると、作った本人でさえも感激する上品さと味わいが出るといいます。

「つまみ絵は、頭（創造力）と指先を使う作業が多いため、ご年輩のかたのボケ防止には、とってもいいんじゃないでしょうか。また少しずつ作り上げるその過程と喜びがなんといっても魅力ですね」とつまみ絵の魅力を語る会員のみなさん。将来は、オリジナル（個性的）なものを作ってみたいというのが、みなさんの希望とか。

「見てもらってわかるとおり、会員数がちょっと足りないのが悩みですね。今月十七日に無料講習会を開きますので、大勢のみなさんからおいでいただき、つまみ絵の魅力と作る楽しさを知ってほしいですね。そして一人でも多くの人から会員になってもらえたら最高です」と期待を話す荒井さん。

なるほど、編集子もじかに作業工程を見ていると、つまみ絵の魅力に引き込まれそうになります。真剣なまなざしと指先の動きに、一つのものを作り上げるその過程と姿勢がうかがえるからです。かといって雰囲気はとっても温かく、世間話を交じえた交流に、このクラブの人情味みたいなものが伝わってきます。

いかがですか？みなさんも、この春から新しい挑戦と仲間づくりを兼ね「つまみ絵」クラブに入ってみませんか。



会員は、ただいま4人とちょっとさみしいのですが、雰囲気はとってもあたたかい

家庭的な雰囲気と温かさが自慢の「つまみ絵クラブ」のみなさん

つまみ絵無料講習会

■と　き…4月17日（日曜日）
午前9時30分～正午
■ところ…岩室村公民館
■持ち物…ハサミ・おしぼり
■材料費…1,000円程度
■申込み…今月15日までに岩室村公民館（☎82-4444）へ

〔会員の声〕荒井ミサホさん

つまみ絵ってとっても、すてきですよ。出来上がった作品を額に入れたりすると、本当に自分が作ったのかしら……と疑いたくなるような喜びがあります。いま会員が四人と、ちょっぴりさみしい現状ですから、みなさんもこの春から仲間になりませんか。講習会も開きますので、つまみ絵の魅力を体感してほしいですね。