



ストレスといった身近な講演を熱心に聞き入る参加者たち。

紙面講演会

健康講演会

あなたのストレスをうまくコントロールしよう。

現代は、ストレス社会といわれています。そこで今号では、先月二十日公民館講堂で開催された健康講演会「あなたのストレスをうまくコントロールしよう」で、講演していただいた概要をご紹介します。みなさんのストレス解消にお役立てください。

現代社会はストレス社会ともいわれ、ストレスを避けて生活していくことは不可能です。しかし逆に、ストレスの全くない生活は味けない生活であることも事実です。それでは、私たち現代人はストレスをどのようにコントロールし、ストレスとどう付き合っていけばよいのでしょうか。それを知るため

参加者の声



布施正栄さん (67歳・和納11区)

今回の講演会を聞かせてもらい、自分の中にいろいろなストレスやその解消法などについて再認識ができました。それになんといつても今日の収穫は、ストレスの解消法として一番なのが、心地よい疲れが残るような適度な運動をすることがよいとのこと。本当に今日は参考になることばかりでした。

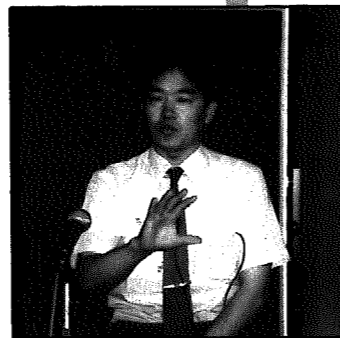


山田喜代子さん (57歳・西中)

ストレスといえば、邪魔なものとはばかり思っていたんですが、今日の講演でストレスも少しはあった方が身体にはよいということが分かりました。講演内容は、ちょっと専門的な分野もありましたが、身近かなストレスの話でしたので、その長所や短所、解消法などについて学ばせてもらいました。

には、まずストレスとは何かを知り、自分の生活の中にあるストレスを見つけていくことが大切です。大きなストレスは、誰でもすぐその存在に気づくのですが、知らず知らずのうちにたまるストレスは身体を徐々にむしばみ、気づいたときには重大な影響を及ぼしていることがよくあります。小さいストレスでも、長く継続するようなストレスは、しっかりコントロールする必要があります。次に、見つけたストレスをいかにコントロールするかですが、ストレス・コントロールの方法はたくさんあります。不必要なストレスは避けるの

自分のものにし、生活の中で使い分けられるようになる必要があります。また、自分で気づかないうちにストレスをコントロールしていることも多いと思いますので、自分でみ出した方法を自覚し、意識的に利用できるようにすることが大切です。それと同時に、自分ひとりで、解決できないストレスもたくさんあると思いますので、そんなストレスに遭遇したときに、頼れる家族、友人、上司、隣人、その他の社会資源など、多くの社会的支援ネットワークを持つことも重要なことです。



講師 いしはし ゆきお 石橋幸滋

昭和30年生まれ。昭和53年自治医科大学卒業。59年同大地域医療学助手。61年米国ワシントン大学留学。62年神奈川県藤沢保健所勤務。平成2年自治医科大学地域医療助手として現在に至る。

が一番よいのですが、なかには避けられないストレスもたくさんありますので、ストレスを弱める方法、ストレスを忘れる方法、ストレスを逆に利用する方法などをいくつか

崖松キャンプ場が今月20日からオープン

毎年、大勢の人たちが訪れ、大好評な自然休養村崖松キャンプ場。海と山に囲まれた崖松キャンプ場は、自然環境も抜群。そのうえ、トイレはもちろん管理棟や炊事棟などの施設も整っており、安心してキャンプ活動が楽しめます。

みなさんも、この夏はぜひ、家族連れやグループで大自然を満喫してみてください。



▲立岩 海中からヌッと突き出た感じが、まるで護衛艦の船首のような立岩。必見の価値あり。

■利用できる期間…7月20日～8月25日まで
■申し込み受け付け…今月17日まで
は役場観光商工課(☎82-4111)で受け付けますが、18日以後は直接崖松キャンプ場(☎85-2470)へどうぞ。

次は崖松キャンプ場入口へ。この辺りの海岸は知る人ぞ知る奇岩・怪石の宝庫で、源義経伝説をもつ弁慶岩や獅子の形をした獅子ヶ鼻、そして雄釜・雌釜石など数え切れない奇岩・怪石が点在します。特に日本海に迫り出した獅子ヶ鼻海上橋あたりは、そのスマートさもさることながら、日本海と直接ふれあえるドラマチックロードとして、いま大人気です。



先月11日に行われた間瀬地区老人クラブによる弥彦浦遊歩道の清掃奉仕。



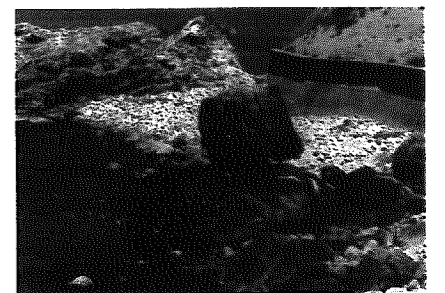
間瀬小学校による海岸クリーン作戦。

ところで、間瀬地区では毎年、海水浴シーズンの始まる前に、地区民が総出の海岸清掃や遊歩道の環境整備を行っています。これは、間瀬海岸を訪れる人たちに、楽しくそして快適なひとときを過ごしてもらおうと行っているもので、ことしも先月十一日、老人クラブの

人たちが遊歩道の草刈りや空き缶拾いを、そして間瀬小学校の児童たちが海岸のクリーン作戦をそれぞれ行いました。ですから、みなさんも海へお出かけの際は、空き缶やゴミなどは必ずゴミ箱へ捨てるか持ち帰るようにご協力をお願いします。



▲白岩 間瀬海岸のシンボルともなっている白岩。凝灰岩でできているため、最近では浸食が進み、近寄ると危険です。



▲弁慶岩 源義経が奥州落ちの時、弁慶が追手に向かって投げたとの伝説が残る怪岩で、大きな岩を台に弁慶岩がのっています。

岩質は枕状溶岩で高さは十数メートルと高く、まるで護衛艦の船首のようにも見える奇岩です。そして今度はコースを変え、寺泊方向へ向うと間瀬漁港の中央部の防波堤に小高い奇岩が見られます。これが弁慶岩(弁慶)といわれ、また地区の人たちからは弁慶岩とも呼ばれ、岩上(枕状溶岩)には弁慶岩が祀られ、海上の安全と大漁満願の信仰を集めています。さらにシーサイドラインを進むと、越後七浦観音

が見えてきます。この辺りの景観もステキですが、ここから車を降りて弥彦浦遊歩道へ入るとすばらしい海岸線に出会えます。このメインはなんとといっても白岩で、海へ約百メートル突き出した文字どおり白い岩は間瀬海岸のシンボルともいえます。そして再びシーサイドラインへ戻ると、