

健康
アドバイス

「こころの健康」を保つには

保健予防課精神保健係・TEL227・5102

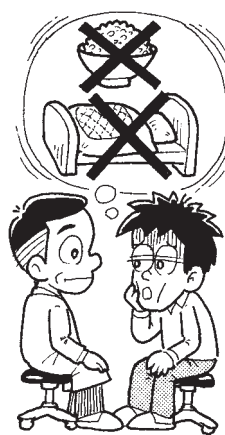
「こころの健康」は、現代人の大きな関心事であり、生き生きと自分らしく生活するための重要な条件の一つです。「こころの健康」には、個人の性質や身体状況・社会的状況・住居や職場の環境・対人関係など、さまざまな要因が影響すると考えられています。

「こころの健康」を保つためには、十分な睡眠や休養を取りながら、ストレスと上手につきあうことが大切です。

ストレスは「避けるべきもの」「悪いもの」といった印象が強いよ

うですが、適度のストレスは人を意欲的にさせ、自信や精神的な成長につながることもあります。しかし、過度のストレスを負うこと、その状態が続くことは「こころの健康」に悪影響を与えます。

ストレスと上手につきあうには、自分のストレスの要因を冷静に見つ



めて理解し、自分に合った対処方法を身に付けることが必要です。とらえ方を変えたり、視点や発想を変えたりして、物事に柔軟な対応をするとともに、趣味などで気分転換を図りながら、リラックスできるようなふうにしていくことが大切です。

不眠や食欲不振などの不調が続く場合は、精神科・心療内科・メンタルクリニックなどを受診してみるとよいでしょう。「こころの症状」に目を向け、なるべく早い時期に不調を発見し、治療を受けることが回復を早め、再発防止のカギとなります。

消費生活レポート 132

アスベスト被害を悪用した訪問販売に注意
事例

自宅に業者がいきなり訪ねてきた。「お宅の壁にはアスベストが含まれている。至急リフォームしないと危険だ」「屋根材にもアスベストが練り込まれているかもしれない。古くなると健康に被害を及ぼす」などと言われ、強引に契約を迫られた。

アスベスト（石綿）問題が、マスコミで大きく報道され、消費者は身の回りのアスベスト製品について、さまざまな不安を抱えています。こうした状況を利用する、悪質なリフォーム訪問販売会社が出てきました。

消費者へのアドバイス

アスベストを口実に訪ねてくる業者の中には、もしかしたら悪質な業者がいるかもしれません。業者の説明をうのみにして契約してしまうのは、危険な場合があります。業者がアスベストの危険性を語り、急いで契約するように勧めると、不安になることと思います。しかし、そんな場合にも、慌てて契約するのは避けましょう。消費者の心理につけ込んで心配をあおり、「でも、うちと契約すれば大丈夫」というのが典型的な手口なのです。アスベスト使用が原因でリフォーム契約をする場合は、ほんとうにアスベストが含まれているかどうか、確認してからにしましょう。

訪問販売で不審に思ったら、1人で決めるのではなく、周りの人と相談しましょう。

* * *

■消費生活相談

生活情報センターおよび市民相談室分室で行っています。日時等、詳しくは毎月25日発行の広報川越・市民相談案内をご覧ください。

問い合わせ…生活情報センター（アトレ6階）・TEL 226-7066

交通事故の
ないまちに

44

総合交通政策課交通安全指導係
TEL224・8811内線3265

幼児との二人乗りは、気を付けて!!

自転車に幼児用補助いすを取り付けて、幼児を乗せたときは、転倒事故にご注意ください。市が昨年十月に実施したアンケート調査では、「転倒したことがある」と約四割の保護者が回答。そのうち三割ほどが、何らかのけがをしたことがわかりました。

■補助いすの高さは、幼児にとって危険

幼児にとって自転車の補助いすに乗るのは、大人が約百六十センチの高さのいすに座ると同じです。また、スタンドを立てた状態で起きた転倒が約三割。幼児を補助いすに乗せたら、停車中も油断は禁物です。絶対に、ハンドルから手を離さないでください。

■頭部や顔が特に危険、ヘルメットの着用を

転倒によるけがの半分近くが、生命にかかわる可能性のある頭部や顔に見られます。ヘルメットの着用は、頭部への衝撃を六割程度まで減らす効果があります。万が一に備え、幼児にヘルメットを着用させましょう。

■このほか、気を付けたいこと

- ① 幼児は、最後に乗せて最初に降ろす
- ② 幼児二人以上を乗せて走るのは、法令に違反し、たいへん危険なのでやめる
- ③ 幼児が足をスポークに挟まないよう、注意して走行する

みんなの作文

初めての竹だいこ

芳野小学校四年

田中 星^{たなか あり}

わたしは初めて竹だいこを見たとき、「きれいな音がするな。たたいてみたいな。」と思いました。明日は五年生に体育館で竹だいこを教えてください。

「やったあ。早く明日にならないかなあ。早く竹だいこをたたきたいな。」

という気持ちでいっぱいになりました。

練習の最初は五年生のお手本のえんそうを聞き、「すごいなあ。わたしもあいうふうにたたきたいな。」と思いました。ところがリズムが分からないし、五年生のお手本も見ても分からないから「早く終わらないかな。」と思ってしまいました。



次はきれいな音を出す練習です。

「下から上へ手をあげるとききれいな音がでるよ。」

と五年生が教えてくれました。でも、なかなかむずかし

く何度も注意されました。何回かやってみるうちにできるよ

うな気になりました。五年生もはく手をしてくれました。

その後、わたし一人ですごくことになりました。とても

どきどきして「だいじょうぶ。さつきと同じようにやればい

いんだから。」と心の中で自分に言い聞かせました。する

と一回も失敗しなかったのうれしくなりました。

わたしはもうすぐ五年生です。六月ごろには運動会にす

る竹だいこの練習が始まりま

す。今日の練習をむだにしないで本番の運動会では、みん

なにごう言われたいです。「すごいな。音がきれいだなあ。」

*ふりがなは広聴広報課で付けました。

短歌

四元仰・選

しんしんと降る粉雪が葉牡丹の広葉清しき姿消しゆく
痛む膝さする切なさ秋の夜の空の碧きに星ひとつなし
朝餉終る赤白緑の錠剤を七種飲みたり老いのせつなし
うたた寝の夜半に目ざめてわが思う声かけくれし夫は今亡し
生れてより一年半の曾孫来てただちにわが部屋覗きに來たる

俳句

石川俊一・選

枇杷の花素顔のままの日曜日
風雲の迅きに暮れて達磨市
白障子閉じて日差しはほど明り
控え目な水仙が好き母似の子
久しぶり里の具揃ふ屠蘇の膳

川柳

小川正夫・選

飾らない言葉が温い無二の友
タンポポの綿毛を追ってランドセル
ひなまつり子の手作りの内裏さま
降り積り日毎肥満の雪だるま
寝そびれて満たされぬ身の行火抱く

おしゃべり倶楽部 203 植物あらかると

フキノトウ



大東地区で見つけた、褐色の土の間から、淡い緑色の小さな姿をのぞかせるフキノトウ。特に寒かったこの冬もそろそろ終わり、もうすぐ暖かくなると期待させてくれます。

実は、フキの花がフキノトウ。フキは、冬に地上の葉が枯れても地下茎を残します。そこから、春が近くなると、花であるフキノトウを出し、そのあとに葉を伸ばします。葉よりも花が先に付く木は結構あるものの、草では意外と珍しいようです。

フキと同じく、フキノトウも食べられます。天ぷらにして口に入れると、独特の香りと苦みに春の気配を感じることができました。

応募方法（5月掲載分は3月31日(金)必着）

- 短歌部門＝当季雑詠3首まで、俳句部門＝当季雑詠2句まで、川柳部門＝雑詠3句まで
- 市内在住・未発表・創作のもの・かい書で明記・すべての漢字にふりがなを付ける・作品の返却なし・掲載時に選者が手を加える場合あり
- ハガキに部門・作品・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記し、〒350-8601川越市役所広聴広報課