



心に『春』を呼び込もう

立春を迎え、暦の上では春を迎えました。春といえば、うらかな日差しや鳥のさえずり、梅や桜の花といった温かなイメージとともに、卒業や進学、新生活といった夢や希望、躍動を感じる時期でもあります。しかし、長引くコロナ禍、慣れない生活様式や誰もが初めて経験する未知の暮らしの中で、不安や恐怖を強く感じている人も多いのではないのでしょうか。

見通しがつかないことへの不安や恐怖は、自分の身を守るための本能的な心の働きです。しかし、とらわれ過ぎたり、過度に感じたりしてしまうと、孤立感や無力感、体調不良等を招き、心身の健康を害してしまうことがあります。また、ストレスから怒りを感じやすくなり、人を責め

たり、攻撃的な言動になったりすることも。医療の最前線で活躍する医療従事者やその家族が、一部で偏見を受けている等もその一つです。

このように、マイナスイメージを抱きやすいからこそ、温かな春の風を心に吹き込み、笑顔の時間を増やしていきたいですね。

関心の矛先で幸せアップ

人は、比較的欠点や暗い話題に目がいきがちです。皆さんも、日々の生活の中にある「うれしい」「楽しい」「気持ちいい」といった小さな幸せを見逃していませんか？

幸せを感じる「幸福度」を決める要因は、欲しい物を買ったり、地位や名声、大金を手に入れたりといった外的要因はわずか10%で、生まれ持った幸せを感じやすい性格（遺伝）が50%。残りの40%は、自分の関心の持ち方だそうです。

すなわち、いかに明るい話題に目を向けて意識するか（感

謝するか）によって、幸せは増やせるということです。同じ雨降りでも、濡れることをおっくうに感じるか農作物への恵みと感じるかによって気持ちも行動も変わりますよね。

ちなみに、「当たり前」の反対語は「有難い」です。字の如く、当たり前と思っている事を意識してみると、有ること自体が難しいことに気づけるのではないのでしょうか。早速、皆さんの周りにある明るい話題を探してみませんか？

●ちよび塩クイズ

1日の食塩摂取量の目標値は男性7.5g、女性6.5gですが、ズバリ！本町の1日の食塩摂取量の平均は何gでしょうか？

(答えは9ページに掲載)

■問い合わせ
健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504

新型コロナウイルス対策として『農業経営支援』を実施しています

令和2年1月1日から同年8月31日の間に、町内に住所を有し、野菜・果樹・主食用米の出荷実績のある農家世帯に対し、1世帯につき20,000円を支援します。(品種・出荷量は問いません)
なお、すでに「周防大島町花き生産業経営支援金」および「周防大島町畜産業経営支援金」の給付を受けた世帯は申請できません。※3月10日(水)までが申請期限となりますのでご注意ください。

	手続きの方法 (次のいずれか)	問い合わせ先
1	J A周防大島統括本部を通じて出荷実績のある方 10月下旬から順次、J A周防大島統括本部より、申請書等必要書類をご自宅に送付しています。(※上記期間内に出荷実績がありながら、申請書類等が届いていない方は、右記までお問い合わせください)	J A周防大島統括本部 指導販売課 ☎0820(72)0970
2	J A周防大島統括本部を通さず、個人で出荷をされた方 役場農林課までお問い合わせください。なお、申請には出荷したことを証明できる、出荷伝票や納品書等が必要となります。	農林課 農林振興班 ☎0820(79)1002