

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

No. 109

ニュースとうまく付き合 い、心に春を呼び込もう!

いよいよ新年度が始まりました! 明るく、暖かい春の日差しのように楽しい話題をみつけていきたいところです。2月24日に開始した、ロシアによるウクライナに対する軍事侵略など、想像しては起こっています。昭和17年生まれの母から聞いた、けたたましい空襲警報の話や暗く狭い防空壕へ駆け込んだ戦争体験は、どこか他人事で、過去の出来事として捉えていました。テレビに映る破壊された建物やけがを負ったり、家族を失ったりと、悲しみに暮れる姿に心が痛みます。また、東日本大震災発生から11年経った3月16日深夜、突然鳴った地震速報では、福島県沖で震度6強の地震の発生と津波への警戒を知らせ

るものでした。日々発生するコロナ関連等のニュースでも、不安が増し、心が落ち着かないともよく聞きます。社会情勢を知り、世の中の流れを知るための情報は大事ですが、情報を得すぎること、かえって心が疲弊し、体調を崩す原因となることもありま。皆さん、今の気分はいかがですか? 春を感じていますか?

情報に振り回されない

コロナ禍で生活様式が様変わりし、先行きの見えない自粛生活は、体力はもろろん、心の安定も時に奪います。辛い、悲しい、苦しい、不安といったマイナスの感情は「怒り」の感情を湧き起こし、イライラしたり攻撃的な言動につながると思われます。また、「怒り」の感情は人から人へと伝播し、最も拡散しやすく、争いやもめ事に発展すること

も。あえて、ニュースを見る時間を減らしたり、見ない日を設定したりするなど、入ってくる情報を制限することも大切です。不安な気持ちを和らげ、体調不良に陥らないためにも、ニュースや報道を上手に取捨選択しましょう。

国語辞書によると、「春」には「苦しくつらい時期のあとにくる楽しい時期」という意味もあります。少しでも早く、世界情勢やコロナが落ち着き、日々の生活に「春がめぐりくる」ことを祈ります。

【ちよび塩クイズ】

次の春野菜のうち、摂り過ぎた食塩を体外に排出する効果がある「カリウム」が1番多いものはどれでしょう。

- ① キャベツ1枚 (60g)
- ② たまねぎ1/2 (90g)
- ③ スナップエンドウ10本 (50g)
- ④ たけのこ1/4 (80g)

(答えは17ページに掲載)

再編交付金で事業を実施しました

平成19年度から、「駐留軍等の再編の円滑な実施に関する特別措置法」第6条の規定により、在日米軍再編による住民生活の安全に及ぼす影響が増大する市町村に対し、公共施設の整備、住民生活の利便性向上や産業の振興に寄与する事業を対象に、国から再編交付金が交付されています。周防大島町には令和3年度に1億357万2千円が交付され、次の事業を実施しました。

防災に関する事業

- ・ 漁港高潮対策整備事業 (油宇地区) 2,730万円

福祉の増進および医療の確保に関する事業

- ・ ちびっ子医療費助成事業基金積立 1,820万円
- ・ 医療確保対策事業基金積立 (非常勤医師の確保) 5,807万2千円

「使える農地を使えるうちに使える人へ」 農地銀行へ登録しませんか?

周防大島担い手支援センターでは農地銀行を設置し、高齢などでリタイヤや規模縮小を考えている方、また、新規参入や規模拡大を考えている方の情報を登録して、農業委員会や農地中間管理機構などの関係機関と連携し、農地の貸し借りを調整しています。

「後継者がいないから、この農地をどうしよう…」
「やる気はあるけど農地が見つからない…」
そのような農地の出し手、受け手のお困りごとがありましたらまずはお相談ください。



■相談窓口

周防大島担い手支援センター ☎ 0820 (79) 1007