

海上自衛隊

岩国航空基地祭

☆前夜祭

呉音楽隊ふれあいコンサート

■とき／9月8日(金)

午後6時から

■ところ／シンフォニア岩国

※入場整理券が必要です。往復ハガキに2名までの希望数を記入のうえ、ふれあいコンサート係宛に申し込んでください。

☆岩国航空基地祭

■とき／9月9日(土)

午前9時から

■ところ／海自岩国航空基地

■内容／体験搭乗(※搭乗券が必要)、航空機展示、ファンシードリル、シミュレーター体験等  
※体験搭乗は、中学生以上

夜空を彩るくかの夏の風物詩  
周防大島ふるさと・くか夏まつり大会

◆日時／8月15日(火)

午後6時～10時

◆場所／久賀グランド

◆内容／

ステージイベント、盆踊り、ビアガーデン、スポーツ、フリマ、特産品販売、花火大会など

◆主催／

周防大島ふるさと・くか夏まつり実行委員会

◆問い合わせ／実行委員会事務局

☎72-2074

だし保護者の同乗で小学生まで可、往復ハガキに2名までの希望数および希望機種(飛行艇またはヘリコプター)を記入のうえ、体験搭乗係宛に申し込んでください。

■応募宛先／

〒740-8555

(郵便番号だけで届きます)

※締切はいずれも8月21日(月)必着、応募者多数の場合は抽選。

※ご記入いただいた個人情報  
は、岩国航空基地祭に関する業務のためだけに使用します。

■問い合わせ／

岩国航空基地広報室

☎0820(22)3181

(内線6232)へ

元気ですか？

お元気でか？

このころの健康づくり

健康づくりというと、「健康な食生活」「適度な運動習慣」などが頭に浮かびますが、このころの健康も同じようにとても大切なものです。健康なこのころの状態とは過度のストレスをため込まず柔軟で安定した生活を維持でき、自分をみつめる余裕を持てることをいいます。不安、緊張、不満、怒りなどストレスの感じ方には個人差がありますが、ストレスに適応できずこのころの健康が損なわれると心身症や神経症、うつ病などの引き金になることがあります。このころの健康を損なわずいきいきとした生活を送れるようこのころの健康づくりに取り組んでみましょう。

十分な栄養、睡眠、休養をとり規則正しい生活を！

心の不調に早く気づき早く対処

症状は人生の節目の重要な出来事に伴って起こったり、日常的な多忙の中で起こったりすることが多いため気づきにくいことがあります。集中力や意欲低下、

周防大島町保健師

齋藤 美登里

(大島保健センター)

眠れない、だるい、頭が重い、食欲がない、発汗、めまい、耳鳴り、動悸などの自覚症状を感じたら気分転換を図りストレスの解消に努めましょう。

趣味や運動、レジャーなどで

このころと身体をリフレッシュ

どのようなものでも楽しめるものならストレス解消に役立ちます。

空間時間をつくる

一日の生活に、何もしない目的もない個人的な時間を持ちましょう。ぼんやり過ごすことで心身がリラックスし新たな意欲がわいてきます。

精神的援助のネットワークをつくる

家庭や職場、趣味などを通じて信頼のおける人たちとの間にネットワークをつくり気軽に悩みを話しましょう。

うつ病を疑うサインが見られたら

早めに受診を！

うつ病は「このころのなぜ」にたとえられるくらいだれでもかかりうる病気です。早く気づき早めに専門医を受診しましょう。

