



川内

認知症を学んで
オレンジリングもらったよ

1月31日(木)、陽成小学校で「認知症サポーター養成講座」があり、同校5・6年生の児童(写真)が学習しました。優しい声掛けや地域で見守る大切さを知り、受講後に、認知症支援者の証であるオレンジリングをもらいました。同講座は手打小学校でも開催されました。



入来

優れた地域塾に認証
「わくわく馬越ん子塾」

2月2日(土)、鹿児島市で「かごしま地域塾推進大会」があり、大馬越地区コミュニティ協議会青少年部会の「わくわく馬越ん子塾」が、平成24年度「優れた地域塾」として認証され、県から認証書と盾が授与されました。体験活動などを通して青少年の健全育成に寄与したことが評価されたものです。



祁答院

恒例の大村初市
にぎやかに開催

2月9日(土)、下手地区の大村町通りで、恒例の「大村初市」が開催されました。多くの買い物客でにぎわい、ダゴ汁などの無料配布もありました。チンドン屋も登場し、音楽にあわせ独特の言いまわしで会場を練り歩きました。



市内各地から

春よ来い早く来い
枝いっぱい咲く白梅の花
(祁答院町上手)

まの話題

平成 25 年 2 月 5 日撮影



樋脇

文化財を火災から守る！
防火演習を実施

1月25日(金)、市内の文化財を火災から守ることを目的とした防火演習が樋脇郷土館で実施されました。消防車両7台、消防局員、消防団員をはじめとする関係者が参加。火災発見の通報から初期消火、避難誘導など多岐にわたる訓練が実施されました。



東郷

寒さに負けず
東郷路を快走

1月27日(日)、第29回とうごう天神梅マラソン大会が開催されました。時折小雪が舞う寒空の下、1000人を超す参加者が川内川沿いのコースを駆け抜けました。招待選手前田さやかさんによる伴走や運動教室などもあり大いに盛り上がりました。

ちゃんと眠れていますか？

～働き盛りの人に知ってほしい！

「睡眠とうつ」のこと～

ご自分やご家族の方で、
こんなことはありませんか？

■ 疲れているのに **2週間以上眠れない日**が続いている。

■ **食欲がなく**体重が減っている。

■ **だるくて**意欲がわからない。



- ・寝つきが悪い (入眠障害)
- ・夜中に何回か目が覚める (中途覚醒)
- ・朝早くに目覚めてしまう (早期覚醒)
- ・ぐっすり寝たという感じがしない (熟眠障害)

もしかしたら、それは「うつ」のサインかもしれません。

うつになると、「睡眠と食欲」という生きていく基本がむしばまれます。気力や頑張りで克服するのは困難です。



一人で悩まないで、まずはご相談ください！

*相談できる機関 最寄りの保健センター、保健所、かかりつけ医や薬剤師、専門医(心療内科・精神科医)など

◆睡眠薬代わりの寝酒は危険です。◆

寝酒は一時的に眠気を誘いますが、眠りが浅くなるなど、結果的によい睡眠は得られません。また寝酒を繰り返すと、同じアルコールの量では眠気を感じなくなり、どんどん飲酒量を増やすという悪循環も招きます。

◆自分では気づきにくいものです。◆

特に中高年では、その傾向があります。周囲の人やご家族がうつのサインに気づいたら、「ちゃんと眠れてる？」と尋ねてみてください。もし「毎日、眠れなくて苦しい」という答えが返ってきたら、「一緒にお医者さんに行ってみよう」と、勧めてください。
*本人が必要ないと言っても、ご家族が相談することもできます。

◆こじらせないことが大切です。◆

「眠れないくらい」と侮っているうちに、辛さは増して、うつから自殺を考えるようになる場合もあります。こじらせないうちに、早く対処することが大切です。

3月は自殺対策強化月間です。

【問合先】=市民健康課健康指導グループ(川内保健センター内) ☎(22)8811