

第30回
心の健康について

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

眠れていますか？

働き盛りの人知ってほしい「うつ」のこと

- ① 自分や身近な方に、こんな症状はありませんか？
- ② 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている。
- ③ 食欲がなくて体重が減っている。
- ④ だるくて意欲が湧かない。



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、結果的に質のよい睡眠は得られません。また寝酒を繰り返すことで、同じアルコールの量では眠気を感じなくなり、しだいに飲酒量が増えるという悪循環も招きます。



「うつ」は早めの対応が大切です

県内では年間350人、本市では20人近くの方が自殺により尊い命を失っています。「眠れないくらい」と侮(あや)つているうちに、辛さは増して、「うつ」から自殺を考(かん)えるようになる場合があります。

また、市民を対象としたアンケート調査の結果では、過去1カ月間に、「不満・悩み・ストレスを感じている」方が、20歳～40歳代では7割程度、「普段の睡眠で十分な休養が取れていない」方が、20歳～50歳代では3割程度もありました。働き盛り世代の多くの方が、心身ともに疲弊(ひんぱん)している状態がこの結果からもうかがえます。症状を深刻化させないためにも、早めの対処が大切です。



3月は、「自殺対策強化月間」です！

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

躍進

薩摩川内市体育協会

Vol. 11

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市軟式野球連盟を紹介しします。



【軟式野球公認球】

昭和21年に川内市軟式野球連盟として発足しました。

昭和54年に審判部を設立し、昭和56年には青少年の育成と野球人口の拡大を目的に、学童部を新設しました。平成17年4月、市町村合併に伴い、東郷町軟式野球連盟と合併し、新たに薩摩川内市軟式野球連盟として誕生しました。



【連盟50周年 功労者表彰】

社会人、少年部(中学)、学童部の各層で、九州大会および全国大会に数多く出場しており、活躍しています。平成11年には、連盟が中心となり、国民体育大会出場を目標に先鋭部員を集結した「オール川内」を結成しました。同年、所期の目的を見事達成し、レベルの高さも実証しました。また、設備が充実し、高評を得ていることから、本市の運動公園で県大会はもとより、九州大会なども開催されています。

【活動状況】

現在、登録チームは、社会人30チーム、少年部(中学)10チーム、学童部8チームで、約900人の会員がいます。また、審判員34人、役員20人がその活動を支えています。



【中学校野球大会開会式】



年間を通じて、社会人大会を7回、少年大会を7回、学童大会を5回開催しています。その他、連盟主催の大会や招待試合も開催しています。それぞれの大会では、女子選手も多く活躍しています。また、40歳以上の成年大会、50歳以上の実年大会、60歳以上の還暦大会にも出場しています。

春と秋の年2回開催している北薩中学校野球大会は最も規模が大きく、昨年、35回を迎えました。しかし、少子化による学校統廃合や部員数の減少などの影響で、出場校も減少傾向にあります。学童野球も同様の傾向がみられ深刻ですが、指導者や保護者の熱意もあり、チームが存続しています。



【学童大会開会式】



【問合先】
会 長 小園 徹
理事長 堂園喜明
☎(22)8315

募集しています！
一緒に汗を流してみませんか？
野球を始めたいと思っている少年・少女
年齢を問わず、野球を通して、運動を楽しみたい方
審判や場内アナウンスに興味のある方
興味ある方は、気軽に問い合わせください。



【連盟役員の方たち】