

健康について見つめ直そう



明けましておめでどうござい
ます。新しい年が皆さんにとっ
て実りある一年になりますよう
お祈りします。また、皆さんが
健康に過ごせるよう、保健師一
同精いっぱいお手伝いさせてい
ただきたいと思えますのでよろ
しくお願いいたします。

年頭にあたり、自分や身近
な人の健康についてももう一
度考えてみませんか

健康について、WHO（世界
保健機関）では
「健康とは、病気でないとか、
弱っていないということではな
く、身体的にも、精神的にも、
そして社会的にも、すべてが満
たされた状態にあること」

早いハイハイで目を離
すとすぐにどこかに行っ
てしまう瑛史くん。「瑛
史寒くないの、こっちに
おいで」と心配する長男
の颯太くんとは対照的に、
二男の結斗くんは瑛史く
んをかまいたくて仕方な
い様子。そんなお兄
ちゃんたちを見ているせ
いか、瑛史くんは何でも
覚えるのが早いのだとか。
えくぼがチャームボーイ
ントの瑛史くんには、な
んといつても笑顔がよく
似合います。「よく笑う
子で、仕事から帰ってく
ると笑顔で迎えてくれる
のがとても嬉しい」と話
すパパの純さん。ママの
あゆみさんは「人に優し
く、特に女の子に優しい
子に育ってほしい(笑)」
と話します。家族のたく
さんの愛情を受けて成長
中の瑛史くん。将来は
きつとママを守る頼もし
い男の子になります。

※「笑顔でこんにちは」
に掲載希望の人は広報担
当まで申し出てください。
☎(62) 2111

と定義しています。単に病気が
ないことを健康というのではな
く、また、体に問題がなくても
心に問題を抱えている健康と
はいえないように、体と心のバ
ランスがとれていることも大切
だといえそうです。

では、皆さんや身近な人は
どんな状態でしょうか？

身体的には：
病気やけがをしていなくて
も、気になる症状や不調などは
ないでしょうか。健診は受けま
したか？結果はどうだったで
しょうか？精密検査や指導を受
ける、治療を受けたり、生活習
慣の改善に取り組んだりするな
ど健診後のケアもしっかり行っ
ていますか。健康の維持のため
には、生活習慣が大切です。パ
ランスのとれた食事(野菜多め、
あぶら少なめ)や習慣的な運動
を心掛けましょう。たばこを吸
う人は、新年を機に、禁煙に取
り組むというのはいかがでしょ
うか？

精神的には：
意欲的に、いきいきと、充実

感をもって生活できているで
しょうか？食事はおいしく食べ
られますか？熟睡感のある良い
睡眠がとれていますか？
ストレスの解消法は持ってい
ますか？ストレスを完全になく
すことはできませんし、ストレ
スには良い緊張感をもたらした
り、自分自身を向上させたりす
るといふ側面もありますから、
自分に合うストレス解消法を見
つけ、実行することが大事です。
悲しい憂鬱な気分が続く、何
事にも興味がわかず楽しめない、
自分は価値のない人間だと感じ
てしまう、眠れない、などが2
週間以上続く時は、精神保健の
専門家への相談をお勧めします。

社会的には：
家庭や学校、職場、地域社会
での活動や人間関係はうまく
いっていますか？勉強や仕事、
家庭や地域での役割など、それ
ぞれの役割が果たせる状態こそ
が健康であるといえます。
うまくいかない時、誰かに話
すだけでも気分が楽になったり、
問題の整理ができ、解決の糸口
が見えたりします。一人で抱え
込まず、身近な人に気軽に相談

予防のできない病気やけが、
加齢に伴う体力の低下など、避
けて通ることができない問題も
ありますが、自分自身でできる
ことで健康のレベルを上げ、今
年一年良い活動ができた、と振
り返ることができるような年に
しましょう。

▼問い合わせ先
保健福祉課 ☎(62) 2115



お兄ちゃんの結斗くん(左から2人目)、颯太くん(中央)たちと一緒に「ハイ、チーズ」

素敵な笑顔でみんなを元気にする瑛史くんは、佐藤家の太陽のような存在。「人に優しく、思いやりのある子に育ってほしい」と両親は話します。

佐藤 瑛史 くん

平成 24 年 3 月生まれ
～扇田
純さん・あゆみさん夫婦の三男

早いハイハイで目を離
すとすぐにどこかに行っ
てしまう瑛史くん。「瑛
史寒くないの、こっちに
おいで」と心配する長男
の颯太くんとは対照的に、
二男の結斗くんは瑛史く
んをかまいたくて仕方な
い様子。そんなお兄
ちゃんたちを見ているせ
いか、瑛史くんは何でも
覚えるのが早いのだとか。
えくぼがチャームボーイ
ントの瑛史くんには、な
んといつても笑顔がよく
似合います。「よく笑う
子で、仕事から帰ってく
ると笑顔で迎えてくれる
のがとても嬉しい」と話
すパパの純さん。ママの
あゆみさんは「人に優し
く、特に女の子に優しい
子に育ってほしい(笑)」
と話します。家族のたく
さんの愛情を受けて成長
中の瑛史くん。将来は
きつとママを守る頼もし
い男の子になります。

※「笑顔でこんにちは」
に掲載希望の人は広報担
当まで申し出てください。
☎(62) 2111

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

手打ちそばとつきたての
もちがおいしいと評判の
「清作茶屋」。お店は野口英
世記念館のすぐ近くにあり
ます。

場所柄、観光客が多く訪
れる同店ですが、「観光客
相手だからといって、適当
なものを出さない」と店主
の武田さんは意気込みを語
ります。

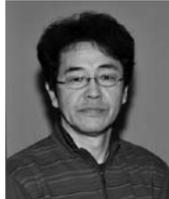
そばは、喉越しの良さと
マイルドな味わいが特徴。
使用するそば粉は、会津産
をメインに、時期によって
変えるというこだわりぶり。

おすすめは、とろろや
納豆、山菜など5種類の
薬味で食べる「庄助そば
(1050円)」。いろいろ
な味でそばを楽しめる、お
得なメニューです。同店自
慢のもちは、ずんだとあん
こが特に人気です。

営業時間
午前9時30分～午後4時30
分(12月から3月までは午
後3時まで)
定休日 無休(12月から3
月までは毎週水曜日定休)
☎(65) 2108

ドライブイン 清作茶屋

(店主 武田 宏さん)



「一年を通しておいしいものを提供するため、時期によってそば粉を変えています」と店主の武田さん(左)

