

健康について見つめ直そう



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」

年頭にあたり、自分や身近な人の健康についてもう一度考えてみませんか

精神的健康には：意欲的に、いきいきと、充実

身体的には：病気をや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。バ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？

では、皆さんや身近な人はどんな状態ででしょうか？

感をもつ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ちたしたり、自分自身を向上させたりするということ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ってしまう、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してみてください。



▼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がない様子。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。えくぼがチャームポイントの瑛史くんには、なんととっ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。

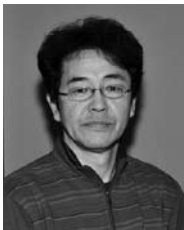
場所柄、観光客が多く訪れる同店ですが、「観光客相手だからといって、適当なものを出さない」と店主の武田さんは意気込みを語ります。

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）

