

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing a letter or comment.

のりしろ

### あなたの声を聞かせてね! お便り待ってます!



#### ●庭で農業を楽しんでいます

紫音さん  
庭の畑作りを始めてから30年、一時中断したこともありましたが、今では畑の野菜に名前をつけて、毎朝呼び掛けています。

#### ●ひばりタクシー安くて

年金生活おばさんさん  
新聞によると、少子高齢化に対応し、高根沢町では10月から町デマンド交通システム(乗り合いワゴン車)の実験運行が開始するそうです。

と、もっと利用して、買物や町で行っている講座・教室・イベントに行けるので助かります。また、高齢者の通院に、芳賀赤十字病院にまで運行範囲を広げてほしいと思っています。

企画課から  
日頃から「ふれあいタクシーひばり」をご利用いただきありがとうございます。

自ら移動手段を持たない交通弱者が町内の移動をしやすい、日常生活の利便性を向上する目的で平成17年7月に運行を開始しました。

1回38円の利用料金を安くして欲しいという要望ですが、平成20年度(年間2,087万円)を運行主体である町商工会に補助しています。利用1回当たり60円を補助していることになりました。利用料金を安くする(皆さんが負担している税金)の負担がさらに増えることになりません。料金に関しては、今後検討してまいります。

会社などとの協議が整ったことや比較的距離が近いことで実現できるものです。

#### ●生きがいづくりとは

駿河富夫さん

生きがいや健康についての話を耳にすることが多くなりました。団塊の世代が仕事の卒業期を迎え、これからは、ますます高齢者が増えてきます。瀬戸内寂庵さんは「死に近づくからこそ残された一日一日がこの上なく美しく見える」とおっしゃっています。

私は、生きている間、元気な間に、自分にも他人にも、動物や自然にも優しくすることができると幸せを感じる人間でありたいと思います。

芳賀町には、生きがいや元気をつくる環境があります。ボランティア活き活き生涯学習友の会の自由講座・愛好会による作品講座・生きがいサロンでの健康づくりなどです。

私は積極的に参加させていただいています。みなさんも気になる講座があれば参加してみたいかがでしょうか。

## 健康ライフ

5月病ってなに?

4月は進学・就職・配置転換などで環境が大きく変わる季節。新しい環境にうまく適応できず、または適応しようとして張りすぎてうつ的な状態になることを俗に「5月病」といいます。(正式な病名ではありません)

「どんな人がなりやすいの?」

- まじめで几帳面・神経質・内気・完ぺき主義の人
- 【心と身体のSOSサインに気をつけよう】
- ストレスがたまると、いろいろな症状が出てきます

精神面	身体面	行動面
<ul style="list-style-type: none"> <li>・やる気が出ない</li> <li>・イライラする</li> <li>・何をやるにもおっくう</li> <li>・なんとなく落ち込む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく眠れない</li> <li>・疲れやすい</li> <li>・食欲がない</li> <li>・めまい、頭痛、腹痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒、タバコの量が増える</li> <li>・食べ過ぎる</li> <li>・刺激物を好む</li> </ul>

#### 「ストレスと上手につきあう方法」

- ペースダウンして休息をとる
- 自分にあったストレス解消法を見つける(旅行、スポーツ、入浴、ガーデニングなど)
- グチをこぼそう(いやなことをため込まない)
- 完ぺき主義を捨てる など



※5月病は通常1〜2カ月でよくなりますが、長引く時は早めに心療内科や精神科などの専門医に診てもらいましょう。一時的にお薬を飲むことで、早く良くなることもあります。

健康福祉課健康係 ☎0228(07)6042

イラストも募集しています。広報はがのカットとさせていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for drawing or illustration.

のりしろ