

長尾



No. 184

TIMES

平成22年11月号

DISTRICT 336-A・4R・3Z

INTERNATIONAL
L.C NAGAO



＝ 目 次 ＝

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 表紙 (第6回さぬき市菊花展) | 10 ライオンズ・Eクラブハウス |
| 2 こころの健康づくり対策について | 11. ドネーション(第1117、1118回例会) |
| 4 国際平和ポスター展示会 | 11月の予定 |
| 6 ライオンズ奉仕デー | 12 10月誕生会 |
| 8 第1回献血奉仕活動 (みろく自然公園) | 編集後記 |

祝・祭日には国旗を掲揚しましょう

「こころの健康づくり対策について」

講師 香川県東讃保健福祉事務所 健康福祉総務課主任 川口京子

全国労働衛生週間 10月1日～10月8日

標語 「こころの健康維持増進、

全員参加でメンタルヘルス」

衛生週間に因んで、長尾ライオンズクラブでは平成22年10月1日（金）第1例会に於いて香川県東讃保健福祉事務所健康福祉課、川口京子保健師をお招きして「こころの健康づくり対策について」と題して、こころの病気（うつ病）について講演をしていただきました。

迷走する政治、不確かな経済、弱肉強食的社会構造、格差社会、閉塞する人間関係、何一つ抛り所がない。それら時代と社会の歪みと不正・矛盾に満ちた「いま」、年間3万4千人とも言われる自死者。

自死者の多くは、こころのバランスを崩した「うつ病」に罹った人たちです。「職場での人間関係」「仕事上の責任や過労」「夫婦間や親子間などの家庭問題」「負債・生活苦」「自分の病気、健康への不安」等々、正にストレス社会と言っているいいでしょう。



あなたは、周りの人にとって大切な人です!!

人は誰でも悲しいことや失敗を体験すると、落ち込んだり、憂うつな気持ちになります。多くの場合は時間がたてばもとに戻りますが、このような状態が長く続き、日常生活に支障をきたしてくる場合は「うつ病」が考えられます。

- うつ病は、誰でもかかる可能性のある病気です。
- 心配や過労、ストレスが続くとかかりやすくなります。
- 早く気づき、適切な対応をすることが大切です。

私たちのまわりにはさまざまなストレスがあり、家庭、職場、地域などで生じた悩みごとやトラブルなどによって引き起こされます。

他人から見れば幸せそうに見える出来事も、本人にとっては、うつ病の引き金になることもあります。

こじらせないで

うつ病が重くなると「自分なんて生きていても意味がない・・・」と考え、自殺という悲しい結果につながることもあります。

自殺を考えていることが明らかになった場合、周囲の人は、あわてずに相手の自殺をしたいほどつらい気持ちや悩みを即座に否定せず、相手の立場に立って聴き、つらい気持ちを受け止めてあげましょう。

STRESSでストレス解消



- S : sports
 T : travel 旅行
 R : rest/recreation 休息・余暇
 E : eating 食事・季節のものを味わいながら
 S : speaking/singing 話す・歌う
 S : sleeping/smiling よく寝てよく笑う

☆日々の中に小さな気分転換を取り入れ、
 楽しいことが増えれば、毎日を生き生きと
 過ごすことができ、心の余裕ができます。

うつ病にならないために

そして、複数の人と協力して対応していきましよう。心配な
 ことがあるときは、早めに相談しましよう!!

- 毎日の小さな苛立ちごとに対して
 - ・自分に合ったストレス解消法（スポーツ、趣味、レジャー、会食、雑談など）が有効です
- 少し深刻な問題に対して
 - ・問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみましょう
 - ・自分の手に余る問題については、上手に断ることや自分の考えを述べることも大切です
 - ・事故や失敗など起きてしまったことに対しては、誰かに話して気持ちを整理して、これからのことを考えましよう
 - ・できるだけ前向きに考えましよう
- ライフスタイルなどについて
 - ・食事、睡眠、運動、休養のバランスを心がけましよう
 - ・自分の存在そのものに意義があると思えるようにしましよう

うつ病を疑うサイン(自分が気づく変化)

- 1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 2 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 3 疲れやすく、元気がない(だるい)
- 4 気力、集中力、集中力の低下を自覚する(ぶっくう)
- 5 寝つきが悪くて、相早く目が覚める
- 6 食欲がなくなる
- 7 人に会いたくなくなる
- 8 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い
- 9 心配事が頭から離れず、考え方が堂々めくりする
- 10 心配や悲しみ、失望から立ちあがれない
- 11 自分を責め、自分が価値がないと感じる など

あなた自身ができること

- ・一人で抱え込まないよう、身近な人に話を聞いてもらいましよう
- ・専門家(医師、保健師等)に相談(受診)しましよう
- ・休養をとらましよう
- ・場合によっては、医師に相談のうえ、薬をしましよう

うつ病を疑うサイン(周囲が気づく変化)

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 3 仕事や家事の効率や低下、ミスが増える
- 4 周囲との交流を避けるようになる
- 5 遅刻、早退、欠勤が増える
- 6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 7 飲酒量が増える など

周囲の人たちができること

- ・身近な人の「いつもと違う」状態に、早く気づいてあげましよう
- ・相手の話をしっかり聴きましよう
- ・聞けなかったり、うつ病の症状が強くて日常の仕事が困難であれば休養を勧めましよう
- ・うつ状態は、本人は気づいていないことも多いものです
- ・市庁、保健所、精神保健福祉センターや医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)などで相談するよう勧めましよう



香川県東讃保健福祉事務所では平成20年より企業の方とか地域の会に「こころの健康づくり対策について」出前講座をしています。どんどん利用してください。

友達や職場でこんな症状に気づいたら、相手の悩みやつらい気持ちを受け止めてあげましよう。そして居心地のいい環境にしてあげましよう。さらには医療機関や精神保健福祉センターなどに相談することを勧めてくださいとのことでした。

国際平和ポスター展示会

21世紀館さんがわ

平成22年10月5日～10日

ライオンズ国際協会では、毎年11歳～13歳の児童生徒が描く「国際平和ポスター」を応募しています。（今年で23回目を迎えます）

応募のテーマは「平和へのビジョン」です。長尾ライオンズクラブもこの趣旨に賛同し、市内3中学校の1年生を対象に「国際平和ポスター」を募集した結果、67点の作品が集まりました。



21世紀館さんがわホームページより
<http://ew.sanuki.ne.jp/tenjikan/>

応募いただいた作品は、いずれも平和を願う児童生徒の思いが表されており、観る人たちの心にうったえる力作ばかりでした。せっかく応募いただいた作品です。一般市民の方々にも鑑賞いただき、平和への希求の



優秀作品



市立大川第一中学校
久米川史弥
(くめがわ ふみや)

市立大川第一中学校
矢木明日翔
(やぎ あすか)

市立天王中学校
白井 美帆
(しらい みほ)



作品展示作業及び搬出作業に参加の各しに感謝！



願いを高めていただくことを目的に、わずか5日間ではありましたが展示公開いたしました。なお、今回応募作品の中から3点を選び、四国中央地区キャビネット審査会に送ることになりました。



ライオンズ奉仕デー

清掃奉仕活動実施報告

環境保全・保健福祉委員会 委員長 十河清隆

ライオンズデーの10月8日(金)さぬき市長尾総合運動公園内、海外姉妹提携クラブ記念碑周辺の清掃奉仕活動を実施した。この時期の日の出は一頃よりぐっと遅い、6時になってやっと良いお天気であることが確認できた。

7時半過ぎ、心地よい秋風の中、草刈機のうなり声を合図に一齐に作業スタート、芝生を刈る人、高所で樹木を剪定する人、生垣を刈り込む人、切り屑を熊手でかき集める人、それを箕で軽トラに積み込む人、とそれぞれ作業分担して小一時間の間に終了した。

全員の一致団結した力は素晴らしい。戦果は刈り取った芝や枝が軽トラック四台に満載され、公園が見違えるように蘇った。記念碑が輝きを増し、記念植樹の桜も生氣を取り戻したようだった。全員、心地よい汗に勤労の尊さを満喫したライオンズデーであった。

(多数の方々のお力添え大変ありがとうございます。)





○奉仕活動参加者（L28名）

- | | | |
|------|------|------|
| 入谷 武 | 森川康生 | 坂東 護 |
| 尾崎正一 | 村尾良明 | 安松 均 |
| 松原典士 | 六車 兌 | 柿木真一 |
| 十河 護 | 井上信明 | 石井利夫 |
| 田中克己 | 国方 弘 | 藤沢健三 |
| 安部 好 | 寒川正行 | 鶴居 健 |
| 富田哲士 | 土草繁夫 | 安西 勝 |
| 池田正敏 | 富田義雄 | 中川宜興 |
| 中村聖二 | 山本功一 | 滝川茂美 |
| 十河清隆 | | |

○労力アクト

28名×1時間＝28時間

○金銭アクト

9,300円

以上

平成22年度 第1回献血奉仕活動

みろく自然公園

環境保全・保健福祉委員会委員長 十河清隆

平成22年10月17日(日) 大川町みろく自然公園において献血奉仕活動を実施した。

当日は、秋たけなわ絶好のお天気にも恵まれ、賑わい最高潮の第19回みろくフリーマーケット会場入り口付近で行った。

この会場での採血には、赤十字血液センターも力を入れており献血車2台で対応、したがってこの献血奉仕活動を主催した長尾ライオンズクラブでも大川町田

辺会・田辺自治会やさぬき市商工会青年部、行政などの積極的な協力を得て活動を推進した。

事前のSCN(さぬきケーブルネットワーク)音声放送及び新聞への折込み広告など広報に注力した。さらに当日は、会場内外でのアナウンスとプラカードや

ティッシュユ提供などによる勧誘が



奏効し受付数106名、採血数81名と前年同様の好結果をえた。会員皆様方のご協力心から感謝いたします。

○献血車 2台
 ○献血協力者数 受付数106名 採血数81名 (前年82名)
 ○労力アクト 15名×3時間＝45時間
 ○金銭アクト 卵130パック
 お茶500mlペットボトル 24本



○奉仕活動参加者 (15名)
 ①午前の部 (9時～正午)
 入谷 武 坂東 護
 柿木眞一 富田義雄
 村尾良明 富田哲士
 中村聖二 安西 勝
 六車 兌 十河清隆
 ②午後の部 (正午～15時)
 入谷 武 森川康生
 柿木眞一 中村聖二
 十河清隆



国際協会提供のWebスペースURL <http://e-clubhouse.org/sites/NagaoJP/>

国際協会が、「ライオンズ・Eクラブハウス」というライオンズクラブ専用の無料ホームページスペースを用意してくれました。



会員専用ページを作成出来ます。掲示板とか投票及び会員データなどの項目を設定できます。試しに作ってみました。



長尾LC会長スローガン「絆と参画でウィサーブ」

ドネーション

第1117回例会

平成22年10月1日

氏名	どんなことで
入谷 武	秋の交通安全キャンペーンに会員の皆様に参加頂き有難うございました。健康福祉総務課主任川口京子様スピーチに感謝して
鶴居 健	川口京子様「心の健康作り対策」についてのお話に感謝します。有難うございました。
藤沢健三	川口京子様うつ病の話、11のサインの内8項目がガイドウしました。今日のお話を参考にして改善に努力しようと思います！
富田義雄	前回例会に欠席してごメイワクをしました。
尾崎正一	川口京子さまのご講演に感謝して。
国方 弘	本年の猛暑にもめげず元気に過ごせたので。
山下泰司	・10月生れの誕生月の方々おめでとうございます。 ・川口京子様の講演ありがとうございました。
十河清隆	県東讃保険事務所川口主任のご講演ありがとう
井上信明	川口京子様のご講演に感謝して
坂東 護	いよいよ僕のシーズンが始まりました。

ドネーション

第1118回例会

平成22年10月15日

氏名	どんなことで
入谷 武	例会欠席して申し訳ございません。国際平和ポスターの準備にお手伝い頂き又、ライオンズ奉仕デーに大勢の参加を頂き有りがとうございました。
藤沢健三	いつも皆様にご無理いってすみません。少しお礼の気持ちで！
富田義雄	馬の会、筒井敏行氏が三木町長に当選したことに感謝して
山下泰司	◆ようやく涼しい季節になりました。◆円高基調がすすみ80円台と円高になり日本経済の不安をますます強める時代となってきました。
三好 緑	娘が退院したので
羽床勝利	事務局に名刺をつくってもらいました。
坂東 護	みなさま、お元気そうでなによりです。
村尾良明	会長代行をつとめさせていただきました。
国方 弘	・今年はマツタケが豊作なので沢山食べられそうなので
六車誠司	涼しくなったので
井上信明	酒代として
尾崎正一	季節の変わり目です体調管理を十分に例会出席しましょう

11月の予定

11月28日(日)	11月26日(金)	11月25日(木)	11月23日(火)	11月21日(日)	11月20日(土)	11月19日(金)	11月18日(木)	11月12日(金)	11月10日(水)	11月6日(土)	11月5日(金)	11月3日(水)						
(姫路・丹波の紅葉とカニ料理)	旅行・ハイキング同好会	生活支援センターのぞみ	事業委員会	高松グリーンLC	例会訪問 (神明殿)	高松葵LC	結成40周年記念大会 (高松国際ホテル)	第1回オリエンテーション (高松国際ホテル)	第2例会 (いろは)	第95回4R・3Z親睦ゴルフ大会 (讃岐カントリークラブ)	第3回献血奉仕 (さぬき市長尾支所)	運営委員会	第2回献血奉仕 (さぬき市寒川公民館)	第3回献血奉仕 (小松真珠荘)	第1例会 (いろは)	例会後 チャリティバザー	志度LC 45周年記念例会	文化の日

10月誕生会

10月の誕生者

10月15日	10月14日	10月10日	10月10日	10月24日	10月15日	10月15日	10月2日
LL	LLLL	LLLL	LLLL	L	L	L	L
十河美重子	玉木幸恵	中村裕子	羽床佐智子	山下晋	入谷武	尾崎正一	国宗廣司



10月誕生会出席の皆さん、おめでとうございます



編集後記

5年間使用した携帯電話が壊れました。こちらからの声が相手に聞こえないようです。相手の声は明瞭に聞こえるのですがね。もっぱら家族間通話のみで携帯電話の機能のほとんどを使っていないのですが、このたびスマートフォンなるものを注文しました。はたして使いこなせるのか。メガネが必需品になりそうです。

国際協会提供の無料ホームページ「ライオンズ・Eクラブハウス」、ブログの更新と同じレベルで簡単に作れると紹介されていますが、無理ですね。HTMLが理解出来ないと思うようには出来ません。アイコンはWordに似ていますから想像力を働かせればある程度は出来そうです。日本語にも十分に対応出来ないようです。これから改良されていくのでしょうか。何よりも障害は英語のマニュアルです。勉強しとけばよかったです。

ライオンズ奉仕デーの長尾運動公園では木登り名人がいました。切った枝葉を片づけしても次から次へと上から枝葉が落ちてきました。(切りすぎちがうんな) 午前8時の開始時間には、すでに粗方終わっていました。皆さん何時もと違う、いや何時も通りのすばやい仕事でした。年寄りには、はまら目覚めるんじや

(やまぼん)

発行人：会長・入谷武

〒769-2301 香川県さぬき市長尾東914-1

編集：PR・ライオンズ情報・IT委員会

TEL 0879-52-5800 FAX 0879-53-2098

発行日：平成22年11月1日