

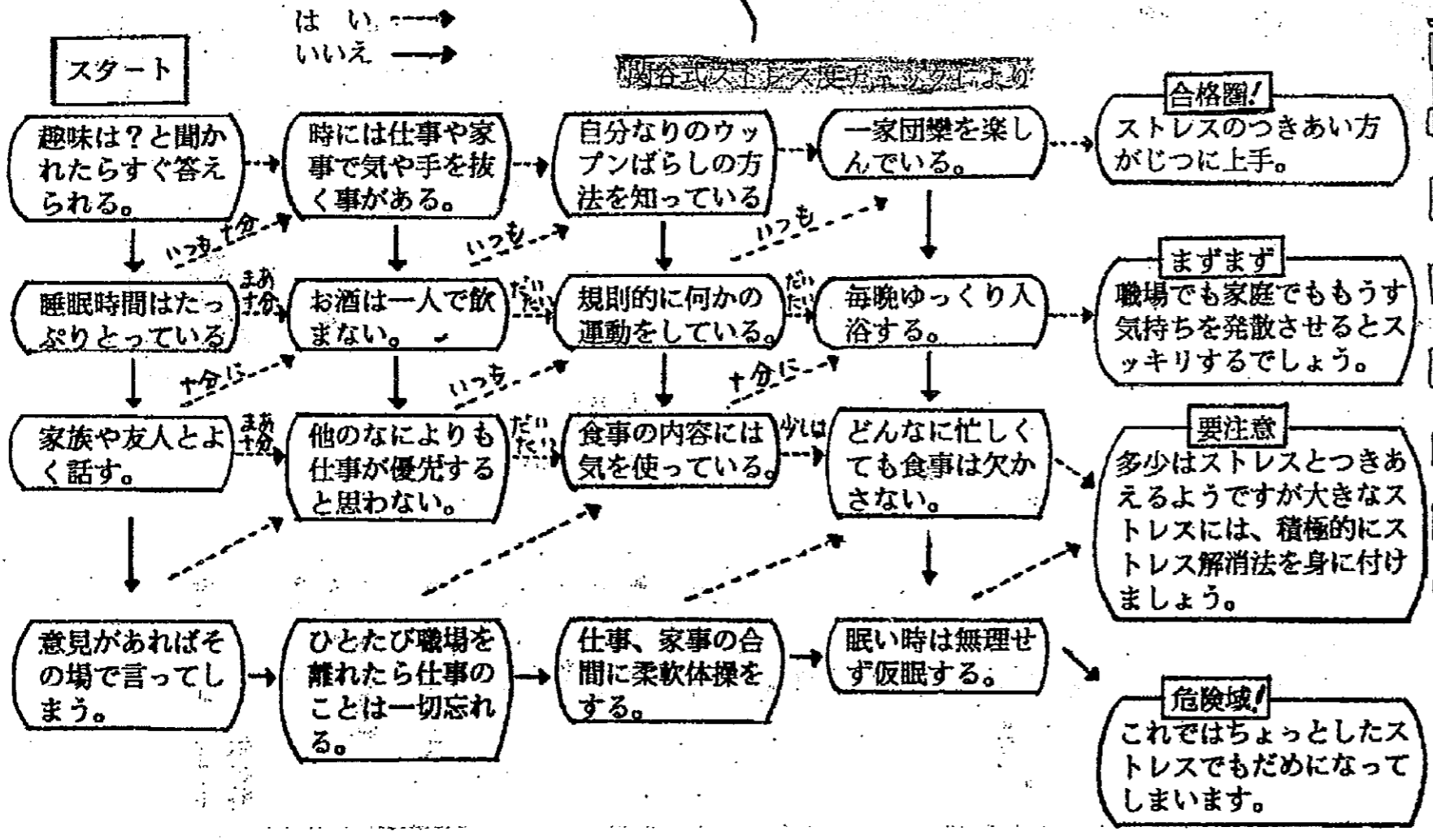
健康一口メモ

保健婦 磯崎恵理子



私達の「心」と「ストレス」の関係は、ゴムまりを指で押す場面に例えられます。
 ゴムまりは、指で押すとへこみますが、指を離せばすぐ元に戻ります。しかし、あまり強く押し続けると、歪みに耐えきれずゴムが徐々に痛んでくる場合があります。
 この例では、ゴムまりが「心」、指の圧力が「ストレス」と考えればよいでしょう。
 つまり、ゴムまりが指の圧力を押し戻すように、私達の心は、もともとストレスに対する防衛機能を備えているのです。ですから、いたずらにストレスをこわがる必要はありません。指の圧力(ストレス)が、かかりすぎないように心掛ければよいわけです。
 ストレス時代を生きる私達に、今求められているストレスから逃げる方法を考えるのではなく、ストレスをいかにコントロールするかなのです。

さて、あなたのストレス度をチェックしてみてください。



産業祭

11/9 10:00~16:00
 11/10 9:00~15:00

場所 沼城小学校体育館
 グランド
 色々な催しものがあります。
 ご家族みなさんでおいで下さい。



家庭教育学級案内

11/20 (水) 10:00~11:30
 内容: 健康体操 (講義、実技)
 講師: 矢野道代
 場所: 農村環境改善センター



この世に生を受け、家庭環境、学校環境、社会環境を源に教わり、見聞し大人へと成長する子ども達、地区子ども会発展に寄与された歴代の育成会長を始め皆様方に、培われたご苦労と基盤に対し心から感謝の意を表すものでございます。

社会の情勢も安定した発展を続ける昨今ですが、須々万地区の近年の発展は目を見張るものがあると思えます。特に教育関係の整備等は素晴らしいと確信します。この素晴らしい



子ども達の
 育成を願う
 須々万地区子ども会
 育成連絡協議会
 会長 河野国男

興味 趣味 スポーツ 魚釣り
 幸せたと感じる時は?
 健康であること
 特に感ずる

らしい環境の中で、次代を担う子ども達をのびのびと、明るく、たくましく大きく成長させていくことが私達大人、「親」の課題である事は言うまでもありません。
 一九九二年には四回目の年男として新年を迎えます。これを機に子ども会の育成、発展に皆様方と共に頑張りたいと思えます。
 地区の関係者の皆様、役員会員の方々の御尽力、ご協力をよろしくお願いいたします。

プロフィール
 生年月日 一九四四年
 五月十五日生

地区だより

すすま

第26号

平成3年11月5日
 発行
 須々万地区まちづくり
 推進協議会 広報部

10月10日
市民体育大会の結果
 須々万地区は毎年立派な入場行進ぶりで参加数は、桜木に次いで2番目であり、また、全種目に出場しているのは、徳山市21体育振興会中の5地区に入っているという活躍ぶりでした。

入場行進 優秀選手団賞

- 優勝**
- ◎レクスポ (百足競争+リングキャッチ)
 - ◎卓球 Aクラス
 - ◎沼城野球 6年
 - ◎みどり柔道 (団体) 2年
 - ◎みどり柔道 (個人)
- | | | |
|----|----|-------|
| 男子 | 1年 | 岡村和也 |
| | 2年 | 原 弘明 |
| | 4年 | 大池利明 |
| 女子 | 2年 | 久野れいあ |

- 準優勝**
- ◎陸上400mリレー (女子) (徳本、松村、竹本、有井)
 - ◎須々万サッカー 5年
 - ◎みどり柔道 (団体) 1・2・3年 A (個人) 男子2年 田中淳也 女子3年 村木美水 4年 高藤仁恵 5年 倉光幸恵



共同募金 協力

優勝城角
準優勝和奈古
第3位本郷



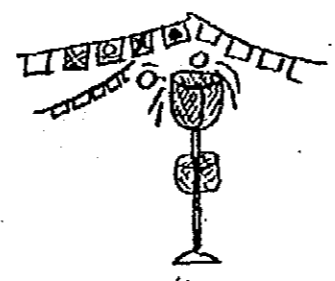
個人賞
「バケツを投げたで賞」
片地 石川雅起
楽しくやらせてもらいました。片地地区は、他の地区が
終わっているのに、まだ4人残っていました。更にその中
でアンカーをつとめさせてもらいました。しかも、場内ア
ナウンスで「何とかしろ」とプレッシャーをおかけになり
ましたので、思いきり消火作業をさせて頂きました。その
結果この賞を頂きました。

「ユーモア賞」
東殿木原 清水孝之
今年も出場種目は使運びだった。気分は次の人へ使を渡し
ているつもりだが、足のほうがなかなか言うことをきいてく
れず、日頃の運動不足を痛感する次第である。
須々方で成長した僕にとって毎年この運動会は、懐かしさ
を感じる。あの人があんな年になっている。あの人がもうこ
んなに大きくなっている。そんな思いがする運動会で、こん
な賞をもらってとても嬉しく思います。

「ハッスル賞」
下市 山口富子
市民運動会でハッスル賞を頂き本当に嬉しく思います。
皆様それぞれの部団で一生懸命に頑張っていましたのに、
私一人で頂いて申し訳ないやら嬉しいやら。でも、やっぱ
り嬉しいと思います。私は日頃より人を楽しく愉快にさせ
たいと心掛けています。これからも私の命ある限りそうし
たいと心より思っています。この度のハッスル賞本当にあ
がとうございました。

運 重力 会

「よく入れたで賞」
上本城 永野好江
4月に須金から越して来たばかりでまだ半年あまり。須
々方にも慣れてきたところです。初めて地区市民運動会に
参加しました。運動会を通して地区の方々の暖かいお心遣
いで、私自身応援したり、笑ったりと、ふれあいの場でも
あり一日有意義に過ごしました。その上、個人賞を頂き、
「うそのような本当の話」と家族に言われています。あり
がとうございました。



「よく走ったで賞」
牛の毛 岸村栄子
運動会は見ると参加する方が好きな私ですが、年令別リ
レーに出る時は、前の晩から緊張して、よく眠れませんでした。
朝子どもに「一等になってね」と言われたものの、運動
不足なので、何とか転ばないように走るのが精一杯でした。
1位にはなれなかったものの、「よく走ったで賞」をもら
い、嬉しいやら、恥ずかしいやら走ることの喜びを改めて感
じました。皆さん本当に有難うございました。



「日本一の桃太郎賞」
東和奈古 徳本敬介
「桃太郎の桃のなかに入って劇をするんだけどやってくれ
る？」と聞かされて僕は「いいよ」と言いました。練習で
は、逆立ちをしたらと言われました。僕はしているとわく
わくしてきました。運動会では、僕は本気でやって逆立ち
だって思い切りやりました。僕はおもしろくてたまりませ
んでした。またやってみたいです。今度、楽しくておもしろ
いげきを試してみたいと思いました。

「上段に入ったで賞」
山手 加美野カズコ
何とも思っていなかったのに、急に言われたのでびっく
りしたけれど、やっぱりうれしく感激しました。今までも
運動会には参加してきたけど、これからも動ける限り毎年
運動会に参加したいと思います。



- 寄贈者一覧(受付順) 敬称略
- 都濃電業
 - 杉村商店
 - 天乃尾呉服店
 - サラヤ
 - 堀町モーターズ
 - 味菜
 - 岩亀木工
 - 山本豆腐店
 - 防長工務(有)
 - 進和自動車(有)
 - 郵便局
 - 江村建設
 - 須々万薬局
 - 山崎酒店
 - なかつい電器
 - 須々万建材
 - みふじや酒店
 - すずらん
 - 有紀土木
 - たから
 - 有馬酒店
 - 周南高原温泉病院
 - 富司産業
 - 関西ドライ
 - 山小屋
 - イケダスポーツ
 - 福谷産業(株)
 - グリーン
 - 藤井酒店
 - フジモトモーターズ
 - 須々万パレーチーム
 - 小野建築
 - 山田工務店
 - まどか
 - 補正堂
 - 伊藤石油店
 - サエキ工業
 - 杉本サイクル
 - (有) 藤本組
 - (株) 向陽
 - スガデンキ
 - 赤煉瓦
 - ひろさね電器
 - 山口銀行
 - 須々万住宅建材
 - 田中塗装
 - 丸久
 - 木村薬店
 - 日通都濃サービス
 - パチンコススマ
 - ナカミチ
 - 政木石油店
 - スナック真紀

