

神石高原ピオーネ祭り

9月21日、油木百彩館で神石高原のピオーネ祭りを開催しました。約10人の生産者から糖度



が高い地元産ピオーネの出荷がありました。当日は雨にもかかわらず約2,000人が訪れてピオーネをはじめ新米など神石高原の秋の味覚を堪能されました。
(油木百彩館)

朗読基礎講座終了!!

こだまの会では、22年前より視覚障害者の方を対象に広報・議会だよりなど吹込みをして聞いていただいています。7月から内川郁江講師のご協力により、朗読基礎講座を開催しました。受講された方々が、新会員となってくださる事を希望しています。



(朗読ボランティア こだまの会)



神石高原 BASKET NEWS

バスケットニュース

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさままでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小畠2025
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

秋の全国交通安全運動

9月22日、村上建設(株)前駐車場付近の国道182号線沿いで、福山北交通安全協会の皆さんがシートベルトやチャイルドシートの正しい着用などを呼びかけました。啓発チラシといっしょに車内クリーナーなどが配られ、受け取った運転手の方は笑顔でこたえていました。



(小畠N)

全校児童が参加 トランペット鼓隊に大きな拍手!

10月2日、神石小学校で行われた教育研究会で、保護者や教育関係者を前に、トランペット鼓隊が新曲トゥモローを含む4曲の演奏を披露。大きな拍手が送られました。11月9日にはふれあい神石まつり、16日には学習発表会で演奏します。ぜひ聞きに来てください! (神石小学校)



保健福祉

センターだより



心の健康づくり

〜ストレスにうまく対応しましょう〜

「病は気から」といわれるように、心の健康と体の健康は深い関係にあり、日常生活でストレスが積み重ねられると、心身にさまざまな変調が現れます。

例えば、消化器疾患や高血圧、糖尿病などの病気として現れたり、またそれが悪化したり。

何となく気分が晴れない状態を放っておいたり、嫌なことをため込んでいたり「うつ病」に落ち入り、働くこと、生きていくことなどが嫌になるという症状を起こしかねません。

ストレスを上手に解消するとともに、心を鍛えて、精神的なストレスに対する抵抗力をつけましょう。

ストレスの発散法

○人に相談する

言葉に出して話をするだけでも頭の中で内容が整理され、自分の真意に気づくことがあります。

○休息をとる

体が精神的にも肉体的にも追い詰められた状態



平成 20 年度 上半期 みんなによく読まれた本の紹介をします。

(小説・実用書)

- ・乳と卵 川上未映子／著 文藝春秋
- ・人生学校 虎の巻, 続・人生学校 虎の巻 美輪 明宏／著 家の光協会
- ・おひとりさまの老後 上野千鶴子／著 法 研
- ・ダイニング・アイ 東野 圭吾／著 光 文 社
- ・私の男 桜庭 一樹／著 文藝春秋
- ・阪急電車 有川 浩／著 幻 冬 舎
- ・こうちゃんの簡単料理レシピ 1.2.3 相田 幸二／著 宝 島 社
- ・てんきち母ちゃんちの毎日ごはん 井上かなえ／著 宝 島 社
- ・余命1ヶ月の花嫁 TBS「イブニング・ファイブ」／編 マガジンハウス
- ・夢をかなえるゾウ 水野 敬也／著 飛鳥新社
- ・篤姫の生涯 宮尾登美子／著 日本放送出版協会
- ・脳を活かす勉強法 奇跡の「強化学習」 茂木健一郎／著 PHP研究所
- ・グダグダの種 阿川佐和子／著 大和書房
- ・ゴールデンスランパー 伊坂幸太郎／著 新 潮 社
- ・有頂天家族 森見登美彦／著 幻 冬 舎
- ・こうふくみどりの 西 加奈子／著 小 学 館
- ・食堂かたつむり 小川 糸／著 ポプラ社



第9回 図書館まつりのお知らせ

と き：11月16日(日) 10:00～16:00
 ところ：シルトピアカレッジ図書館
 絵本のおはなし会・ストーリーテリングなどがあります。
 くわしくは、情報誌「アイ・アイ」(発行/地域子育て支援センター)
 でお知らせしています。

「2008読書週間」 10月27日～11月9日



2008 11 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
*	*	*	*	*	*	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

来月の「絵本のおはなし会」

11月も「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きにきてください。

と き
 11月 1日(土) ひる2時～
 ところ
 シルトピアカレッジ図書館
 (児童コーナー)

○ 気分転換

ストレスに面と向かって解決しようとするとは大切ですが、それに意識が集中すると出口が見つからないことがあります。関係のないことをして気分転換をすることも大切です。

○ 生活のリズムを整える

睡眠不足になると、ストレスを感じやすくなります。早寝早起を基本に、十分睡眠をとりましょう。

○ 自分を認める

『自分はこれではいけない』という思いが、ストレスの原因になることがあります。『自分は完璧じゃないけど、これでいいんだ』と認めると気持ちが楽になり前に進むことができます。また、相手を変えることにエネルギーを使いすぎると、ますますストレスがたまりまます。自分自身の気持ちを切り替えることも大切です。

○ 体を動かす

柔軟体操など、簡単な体操をするだけでも筋肉のコリがとれ、爽快感を感じストレスの解消になります。

態では、向かってくるストレスの原因に抵抗する気力もなく過剰なストレスを感じてしまします。ゆったりとした時間、空間を過ごし、自分の「内なる心の声」に耳を傾けましょう。