

健康コラム

うれしいこともストレスに!?

春は進学や就職、転勤など、新たなスタートの時期です。新しい生活への期待やうれしさの反面、今までと違う環境への不安を感じる人も少なくありません。

●ストレスの意外な原因

ストレスの原因は辛いことや悲しいことと思われがちですが、実は進学や就職、昇進などの喜ばしい出来事もストレスになります。特に、うれしい出来事によるストレスは自覚しにくく「気付かないうちにたまっていく」ことが多いのです。

●ストレスから健康を守る

たまったストレスは、心だけではなく体にも影響を与え、じわじわと健康をむしばみます。ストレスの原因を取り除くことができればよいのですが、できないこともありますよね。だからこそ、趣味や休養など自分に合った方法でストレスを発散させることが大切なのです。

あなたも気付かないうちにストレスを抱えているかもしれません。節目の春を元気に迎えるため、「こころの体温計」でストレスをチェックしてみませんか。

こころの体温計

パソコンや携帯電話を使い、ストレス状況を簡単にチェックできるシステムです。チェックのほかに地域の相談窓口などの情報も紹介しています。

[ホームページ]
<https://fishbowlindex.jp/hanamaki/>



◀スマホ
はこちら
から

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

■**どんな相談があるの?**
○パソコンで動画を見ていたら、突然警告音が鳴り出し止まらなくなった。パニック状態になり、警告表示に記載された連絡先に電話したところ、1万円払えば音を消してくれると言うので、仕方なく依頼しクレジットカード番号を教えた。相手の

■**注意することは?**
○警告音や警告表示が出ても慌てず、落ち着くようにしましょう
○表示された連絡先に電話

■**困ったときは?**
○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111)内線259へ

ウエブサイト閲覧中の偽の警告に注意!

市民生活コーナー

指示どおりパソコンを操作し、遠隔操作により警告音と画面は消えたが、不審である。このように、警告表示が消えず、画面上の電話番号に連絡するよう仕向ける事例の相談が全国的に寄せられています

すると、ウイルス対策ソフトなどをインストールさせられ料金を請求されることがあります。連絡しないようにしましょう
○警告音や警告表示を消す方法については「独立行政法人情報処理推進機構(IPA)」のホームページを参考にしましょう

市民生活コーナー

花巻名物「10段ソフトクリーム」を支える熟練の技

復活オープンを遂げたマルカンビル大食堂で10段ソフトクリームを巻く藤川さん。喫茶部門のリーダーとして「花巻の名物」を支えています。

◆ソフトクリーム担当となつて何年ですか

9年間担当しています。初めのころは10段巻けずに、何度も失敗していました。今ではその日の機械の調子なども考えて、きれいに巻ける加減が分かるようになりました。

◆10段を巻くコツは

軸をイメージして、その周りを巻いていくようにすると上手に巻けます。マル

イー・トープ人
PERSON'S 122

藤川 優樹 さん
(御田屋町 28歳)

カンビル大食堂の10段ソフトクリームは最後の10段目が外側に長く垂れるのが特徴です。そのためバランスを取ることに難しく、現在10段巻けるのは、私を含めて2人しかいません。注文が多い日は一日1000個作るときもあります。お客様を待たせないように丁寧かつスピーディーに巻くように心掛けています。

◆うれしいことは

地元や県外からたくさんの方が食べに来てくれるのが一番の喜びです。新生マルカンビル大食堂でも、以前と変わらずおいしい10段ソフトクリームを提供していきたいですね。

い き い き 仲 間 た ち



「男声合唱団響流(こーる)はなまき」は、まなび学園や妙圓寺(愛宕町)で週に一度合唱に取り組んでいる市内唯一の男声合唱団です。歌好きの男性たちが声を掛け合い、平成16年8月に結成されました。現在のメンバーは男女合わせて16人。まなび学園祭や花巻市民合唱祭のほか、ユニセフ平和チャリティコンサート、岩手芸術祭合唱祭、男の合唱まつりinみやぎへの出演など精力的に活動しています。

「歌を歌うことは健康に良いですし、元氣のもとになります。合唱だけでなく交流会も定期的に行っていますよ」



毎週土曜日にまなび学園や妙圓寺で練習に励む皆さん。団員も随時募集中です。

重厚で柔らかなハーモニーを響かせる

男声合唱団 響流(こーる)はなまき

【問い合わせ】
事務局 古川 英治 さん(☎22-3739)

地域おこし協力隊

花巻地域担当 有原 寿典

昨年10月、シティプロモーションなどの担当として花巻地域に着任した有原です。生まれは盛岡市で、小学校まで釜石市で暮らした後、中学高校と盛岡市で過ごしました。

大学で美術系の建築設計を専攻し、卒業後は東京の設計事務所に就職しました。各種建築や店舗などの内装、家具製作、イベント会場の設営などさまざまな実務を行いました。現在の活動の中でも建築設計やデザインをしています。もともと故郷である岩手県で生活、仕事することを希望していたので、地域おこし協力隊募集のようなきっかけを待っていたように思います。

着任して4カ月ですが、まずはさまざまな人と会話ができないかなと思っていて、気になるところがあれば行ってみるということばかりやっています。その中で、個々の人が持つ「こういうことができればいいんだけど、どうしたらいいかな」といった小さな希望のようなものについて、一緒に考えて形にする、ということが少しずつでき始めてきました。誰かの思いに形を与えることがデザインかもしれません。

「大きく地域を変える!」というようなことは自分には難しいかもしれませんが、小さな個人の単位で、その人にとっての幸せの一部を、一緒に探すことはできるかもしれません。



▲内装施工後、デザイン担当班で記念撮影する有原隊員(中央)