



こころの健康

「ストレスサイン」

こころの健康づくりはわたしたちにとって身近なテーマとなっています。こころの病気を予防するには、ストレスと上手につきあうことが大切ですが、ストレスとは何でしょう？

日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になります。嫌なこと辛いことだけでなく、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化で刺激となるので、実はストレスの原因になるのです。

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらサインが出るものです。

こうしたサインが出ただけでは、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

まずは自分のストレスサインを知り、そのサインが出ていないか、ときどきご自身の状態を観察しましょう。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

参考：知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス（厚生労働省）



くがにんちゅ
今月の黄金人



ひろ やま すずむ
廣山 進さん

今月は、山内で生まれ育ち、山内自治会の副会長を6年、会長を8年間務められた廣山進さん(70歳)をご紹介します。

自治会行事やボランティア活動に積極的に参加し、公園等の植木の剪定や草刈り、花壇の手入れでは大活躍。また、子ども達に月1回無料でランチを提供している「やまむむ食堂」の運営や青年会と名桜大学生とのエイサー交流では監督的な役割で関わるなど、幅広い世代の交流にも貢献されています。

51歳から始めた三線では師範免許を取得。数年前に始めたボーリングでは、市老連の大会で2連覇と多趣味で「やり始めたことは極めない」と気が済まない」との事。その精神は地域活

動にも通じており、廣山さんの丁寧な取り組みは、まわりの人達からとても信頼されています。

ご自身の健康づくりについて尋ねると「とにかく動くこと!」と「挑戦する事を見つけて、毎日少しずつ目標に向かっていくこと」が大事だと話されていました。

自治会の活動者は、80代の方が多く現状にあります。「今までの経験や伝統を若い世代に伝えていきたい。自分のできることがあればこれからも協力していきたい」との思いに、廣山さんの強い地元愛を感じました。

●介護保険課 地域支援担当 TEL.939-1212 (内線3142)



こちら沖縄市立郷土博物館

(文:文化財調査専門員 曾木)



博物館



博物館で展示されている土器の中に、本物の土器の部分と石こうなどで復元された部分がモザイク状になっているものがあるのはご存じでしょうか？

遺跡から発掘される土器や陶磁器などは、残念なことに完全な形で出てくることはほとんどなく、写真①のようなかけらでみつけられます。

小さなかけらでも情報のつまった大切な資料です。よくよく観察すると土の色や混ざりもの、厚みや文様の違いなど得られるヒントはたくさんあって、これまでの資料とあわせて、そのかけらがどんな形のどこの部分だったのかを

判断できます。そして完全な形を想定して図面をおこし、型をつくってやっと復元することができるのです。

元の形がわかると、その遺跡でこのかけらがどのように使われていたものだったのか、想像することができ、当時の生活の様子がわかってきます。

沖縄市にもたくさんの遺跡があります。そこで暮らしていた人たちがどのような生活をしていたのか、みなさんに知ってもらい歴史に親しんでもらえるよう、今日も小さなかけらとにらめっこしながら作業を行っています。



▲写真① 発掘された土器のかけら



▲写真② 復元され展示された土器