

しずおか健康長寿財団 だより 10

多彩な事業で、皆さまの健康・ 生きがいをづくりをお手伝い！

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っております。今回は、開催間近な事業を紹介します。

○ねんりんピック栃木2014に静岡県選手団を派遣します

当財団主催の「静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会・美術展」の成績優秀者を静岡県代表として、「ねんりんピック（全国健康福祉祭）」に派遣しています。

本年は、栃木県において10月4日(土)～7日(火)の間、開催されます。

派遣する選手団は以下のとおりです。(当財団ホームページに選手名を公表しております)



スポーツ交流大会 文化交流大会	卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、なぎなた、太極拳、ソフトバレーボール、ウォークラリー、サッカー、水泳、ダンススポーツ、インディアカ、囲碁、将棋、健康マージャン	22種目146人
美術展	日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真	6部門12作品

静岡県選手団の活躍を期待しています。

○「第18回静岡県すこやか長寿祭美術展」を開催します

高齢者の文化活動の促進とふれあいを生きがいをづくりを目的に、高齢者が創作する作品（日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門約300作品（予定））を展示します！

「ねんりんピックおいでませ山口2015」の選考会も兼ねます。

展示期間	【洋画部門】 平成26年12月5日(金)～7日(日)、9日(火)
	【日本画・彫刻・工芸・書・写真】 平成26年12月11日(土)～14日(日)
会場	静岡県立美術館 県民ギャラリー
入場料	無料



○「熟年メッセージ」の作品を募集します

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや次の世代につなげたいあなたの経験などを人生の語り部として発表してみませんか？

テーマ	自由です。 文章(2,000字以内)、音声・映像(10分以内)で発表ください。
応募締切	平成26年10月31日(金) ※当日消印有効です。



最優秀作品(グランプリ)には副賞10万円を贈呈します。

【お問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団 TEL 054-253-4221

～ストレスと上手に付き合う～



辻岡 舞
西部検査所
保健師

仕事や家事が忙しく、疲れていませんか？厚生労働省の調査によると普段の生活でストレスを感じている人の割合は、男性で7割、女性で8割といわれています。健康に生き活きと仕事をするためにも自分のストレス状態を知り、ストレスと上手に付き合ってみましょう！！



・・・ではストレスとはなんでしょう？

精神的や肉体的に負担を感じる状況や刺激を **ストレッサー** といい、それに適応しようとする心やからだの歪みを **ストレス** といいます

原因としては **職場・家庭・環境の変化・病気・人間関係** などさまざまあり、人それぞれです

●簡易ストレスチェック●

右記9項目について

- 1 ほとんどなかった
- 2 ときどきあった
- 3 しばしばあった
- 4 ほとんどいつもあった

で回答し計算



疲労12点 不安11点 抑うつ
10点以上の方は注意！※

項目	最近1ヶ月の状態	○をつける	計
疲労	①ひどく疲れた	1 2 3 4	/12
	②へとへとだ	1 2 3 4	
	③だるい	1 2 3 4	
不安	④気がはりつめている	1 2 3 4	/12
	⑤不安だ	1 2 3 4	
	⑥落ち着かない	1 2 3 4	
抑うつ	⑦ゆううつだ	1 2 3 4	/12
	⑧何をするのも面倒だ	1 2 3 4	
	⑨気分が晴れない	1 2 3 4	

このチェックは「精神疾患」かどうか病気の判定をするものではなく「ストレス反応」の程度を主観的に測定するものです。ストレス状態に気づききっかけになったら良いです♪

セルフケアのポイント！！

● 早めの休養・バランスのよい食事・
● ライフスタイルに合った運動を

● 食事・運動・休養は健康の三要素といわれています
● 早めにストレスに気づき、疲れを感じたらリフレッシュすることが大切です



話してみましょう

● 気の合う人や何でも話せる人に今の気持ちを素直に話してみよう
● “考え方は人それぞれ”なので、新たな考え方をすることで気が楽になることがあります



「気にしない」時間を 作りましょう

● 趣味など何かに打ち込むことで、気になる対象を移動させ、結果としてストレッサーへの気を紛らわすことができます

※ストレスチェック…「職業性ストレス簡易調査表」より抜粋 判定は労働安全衛生総合研究所により平成22年「ストレスに関連する症状・不調として確認することが適当な項目等に関する調査研究報告書」で示されたカットオフ基準参考

これでなくっ茶

活命茶

やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

販売協力会社 / 中北薬品株式会社
名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル

販売者 / <お問い合わせ先> 有限会社キスラ
名古屋市西区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

名古屋城本丸御殿
復元を応援します。

なかきたオンラインショップ [検索](#)