

広報

# ふるさとながおか

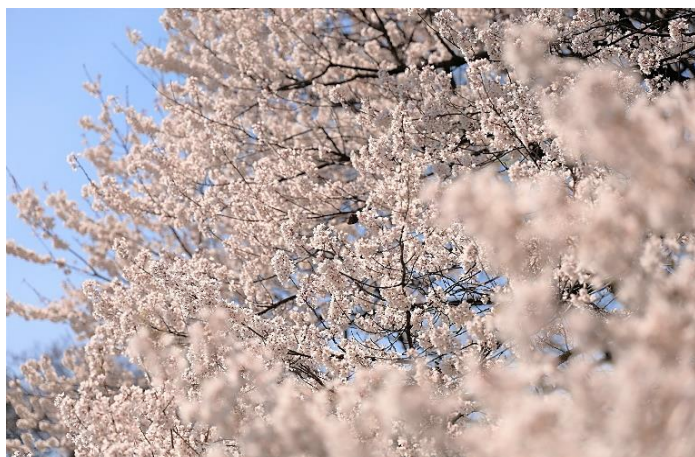
2024 4月号  
令和6年

第55号  
令和6年4月発行  
長岡地区自治振興会  
長岡地区センター内  
電話：442-4350

長岡地区の人口と世帯数（R6.3月末）

男	1,921人	(-19)
女	2,034人	(-13)
計	3,955人	(-32)
世帯数	1,772世帯	(+19)

( )は前年同月比



**「クレハオトメシダレ」は今年も満開になりました。**

今年も、残念ながらライトアップは行われませんでした。みごとに満開になりました。この品種名の由来は「呉羽おとめ枝垂」の意味で、呉羽は植栽されている呉羽山公園、シダレは枝が垂れる特徴的な樹形に由来します。またオトメは、越中で大伴家持により詠まれた万葉集 和歌の情景を引用しています。

「春の苑 紅にほふ 桃の花 下照る道に 出で立つ娘子(おとめ)」(園内の看板を引用)

## 長岡トピックス

### 長岡小学校3年生が『長岡・え顔マップをみつけよう』を作りました。

長岡小学校の3年生24名が、『長岡・え顔マップをみつけよう』を作りました。このマップは長岡の各地を廻り、その先々でインタビューしながら写真を撮影し、え顔を見つけて纏めたものです。3月8日(金)から3月25日(月)まで長岡地区センターの壁に掲示して頂きました。



### 長岡地区いきいきボランティアからのお知らせとお願い。

長岡地区いきいきボランティアは、長岡地区に居住するひとり暮らしの高齢者で、75歳以上で現在在宅でひとり暮らしをしている方、65歳以上で、自ら食事を調理することが困難な方、及び食生活の改善を要する方達に対し配食サービスを毎月実施しております。そこで地区の皆様にはお願いです！お家で使わない野菜・食品など御座いましたら寄付をお願いできませんでしょうか？少量でOK！尚、次回の給食サービスの予定はこちらです。4月27日(土)・5月25日(土)・6月22日(土) 可能であれば、上記予定の2日前までに長岡地区センターにお持ち込み下されば有難いです。

## 長岡トピックス

### 長岡地区各種団体の総会が開催されました。 3月9日(土)

長岡地区自治振興会、長岡地区社会福祉協議会、長岡地区ふるさとづくり推進協議会、地域児童健全育成運営協議会の総会が、3月9日(土)長岡公民館にて開催されました。



#### お知らせ

各種団体の役員が決定しました。

#### ●自治振興会●

会 長	古川仁一	北代6区
副会長	成田昭夫	長岡新
副会長	宮崎栄一	八ヶ山
副会長	渡辺秀一	八ヶ山
副会長	松村日出雄	北代4区

#### ●社会福祉協議会●

会 長	藤井清則	北代4区
副会長	成田昭夫	長岡新
副会長	宮崎栄一	八ヶ山
副会長	渡辺秀一	八ヶ山
副会長	氷見康子	北代3区

#### ●ふるさとづくり推進協議会●

会 長	古川仁一	北代6区	副会長	藤井清則	北代4区
副会長	成田昭夫	長岡新	副会長	渡辺秀一	八ヶ山
副会長	宮崎栄一	八ヶ山	副会長	滝口裕市	北代6区
副会長	芝草正勝	北代5区			

### 令和6年度「北代緑地環境美化活動」の御案内

北代緑地公園は、平成17年度に「地域に根ざした環境モデル公園」として富山市によって整備されました。長岡地区では平成18年度から「あしたの森」と命名し、地区住民の憩いの場・緑豊かな公園となるよう、北代緑地サポータークラブを結成し、地区住民一丸となり公園内の除草・清掃活動やビオトープ作り、草花の植栽など環境美化に取り組んできました。令和6年度も下記の通り環境美化活動を実施いたしますので、皆様のご参加・ご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

- ① 4月29日(月休日)午前8時～
- ② 6月22日(土)午前8時～
- ③ 7月27日(土)午前6時30分～
- ④ 9月23日(月休日)午前8時～
- ⑤ 10月26日(土)午前8時～



日程は変更になる場合があります

令和2年度 活動の様子

## あなたは大丈夫？春はこころの不調に要注意

春は季節の変わり目、新しい年へと変わっていくということもあり、環境の変化が大きくなることから、心身ともに疲れが出やすい季節と言われています。

あなたや周囲の人で、こんなサインはありませんか？

このような症状が続く場合は、要注意です。一人で抱え込まず、専門機関への受診・相談をしましょう。

### 【周囲の人にもわかるサイン】

- ・服装が乱れてきた
- ・感情の変化が激しくなった
- ・表情が暗くなった
- ・一人になりたがる
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い

### 【身体に現れるサイン】

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・何をするにも元気が出ない
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・気持ちが落ち着かない
- ・なかなか寝付けず、熟睡ができない



参考：厚生労働省ホームページ「知ることからはじめよう こころの情報サイト」



ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心や体の調子を崩してしまいます。ここでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

### 《食事》

#### ○食事内容の工夫

- ・良好なメンタルヘルスのためにはバランスのよい食事が大切です。気分や感情を調節する脳内物質の働きを高める栄養素（特に魚、肉、卵、豆類や緑黄色野菜に多く含まれるビタミンB群）が含まれる食事を積極的にとりましょう。

#### ○食事摂取時間の工夫

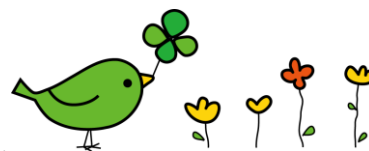
- ・朝食を摂ることで、身体のリズムが整いやすくなります。
- ・夕食は就寝の2時間以上前に摂ると、質の良い睡眠が得られます。

### 《運動》

- ・運動にはストレス反応を緩和する効果やリラックス効果があります。
- ・適度な運動で、メンタルヘルスを良好に保つための脳内物質が増加します。適度な有酸素運動（息が上がらない程度の運動）はストレス軽減効果があります。

### 《睡眠》

- ・心身の疲労回復には睡眠が不可欠です。
- ・毎日十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・眠たくない時は無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床につき、いつもの時間に起きるようにしましょう。
- ・寝る前の自分なりのリラックス方法を行いましょう。



参考：厚生労働省「セルフケアのポイント」

〔お問い合わせ〕

富山市西保健福祉センター （電話 469 - 0770）