

元気・しん子

健康に関する情報をお届けします



たばこはいつでもやめられる？

喫煙者の中には、たばこはいつでもやめられると言われる方もいます。しかし、実際には喫煙者が禁煙することはかなり難しいことです。**禁煙体験者の声**（習慣性）

- ・口がさみしい
- ・無意識にたばこを探す（依存性）
- ・全てのことに、やる気がでない
- ・頭がボーとしたり、軽く締め付けられる感じがする

喫煙者の中には、たばこは喫煙者の日常生活の一部になっており、習慣性・依存性の高いものです。特に依存性はたばこに含まれているニコチンが

原因です。吸わないとイライラしたり、吸うと考えがまとまると思うのは、ニコチン依存であり、たばこの恐いところでは、たばこは麻薬よりも依存性が高いのです。自分は違うと思われた方、まずは3〜5日禁煙を試してみませんか。この数日だけでも体調の変化がわかると思います。

今年5月に健康増進法が施行されました。受動喫煙防止にむけて市内の公共施設でも館内禁煙や分煙に取り組んで

健康まつりで禁煙相談を行います

日時 11月9日(日)
 場所 保健センター
 助言者 禁煙アドバイザー
 ※禁煙について個別で具体的な相談にのります。
 問合せ 豊川保健所蒲郡支所
 ☎69♦3156

います。この機会にぜひ禁煙に取り組んでみませんか。

ジユデイの見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジユデイ・ワン

フラメンコ

こんにちは。ジユデイでございます。蒲郡に来て2カ月になります。だんだん道を覚えてきました。時々まだ迷います。街で私の自転車を発見したら、ぜひ声をかけてください。迷子になっているか



も知れませんか。よろしくお願いします。

この2カ月で、一番印象に残ったことはボランティアフェスティバルでフラメンコをやったことです。実は、私はダンスが恥ずかしくて、普段は絶対踊りません。高校のブロム（映画によくでてくる高

校三年生のダンスパーティー）でも一回しか踊りませんでした。大学時代でもあまり踊りません。

この日は一生忘れられないでしょう。なぜかというところ、まずはその日の暑さです。八時半に集合場所に着いたら、もうシャワーを浴びたいくらい蒸し暑かったです。次の理由は、2回の練習でなんとか踊れるようになりましたが、本番では緊張して、踊り方を全部忘れてしまいました。大

変やばかったです。でも、他のボランティアたちと笑いながらなんとかやりました。次のフラメンコまでもっと練習して、間違えないように頑張ります。今度のフラメンコを楽しみにしてください。

