

# 元気・しん子

健康に関する情報をお届けします



## ストレスとうまく付き合おう 簡単ストレス解消法

皆さんは、自分なりのストレス解消法、気持ちの切り替え法などがありますか。ストレスを溜めすぎてしまうと、胃潰瘍やうつ病など、心や体に影響を及ぼします。

ストレスを溜めすぎる前に対処することが大切です。

市民のための健康づくり計画「健康がまごおり21」では、ストレスとうまく付き合う方法も掲げていますので、いくつか紹介します。

〈健康がまごおり21より〉  
◎ ゆっくりできる自分のための時間を意識してつくる。

◎ おしゃべりや体操など、自分なりのストレス解消法を見つけよう。

◎ 山、川、海など、自然に触れることで気分転換をしよう。

◎ 良かった事や楽しかった事を振り返り、気持ちの切り替えをしよう。

◎ ストレスの解消法は、人それぞれで自分が楽しく感じたり、感動したり、夢中になれることなら何でもよいのです。

自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスをためないようにしましょう。

### 市民Nさんのストレス解消法

私のストレス解消法は、バラエティー番組やドラマ、ドキュメント番組などで思いっきり笑ったり、泣いたり、感動したりすることです。特に、人のがんばっている姿や優しさを心から感じたときは、いつの間にか嫌なことや辛いことは忘れてしまっています。

みんなで考えよう！

## 蒲郡のまちづくり

～都市計画マスタープラン～

わしらは、竹谷町のメリーさんによって誕生した「都市マス」のキャラクターじゃ。よろしく頼むでのん。

みかん仙人



すなメリー

都市マスの見直しをするため、住民会議をやるって聞いたけど…



住民会議って、なあに？



まちづくりは、そこに住む人が自分で考えることから始まるんじゃ。だで、市

は、住んでいるみんなが意見を交換する場をつくらうとしたる。それが「住民会議」じゃ。都市マスをみんなの計

画にするために、「まちの問題点」や「まちづくりのアイデア」なんかを話しあう場になるじゃろう。

会議は、市内を3地域（大塚と三谷、蒲郡と塩津、形原と西浦）に分けて、11月と12月の下旬、それと2月中旬の合計3回行う予定だそうじゃ。

会議に参加しようと思ったら、どうすんの？

住民会議の参加者は、各地域ごとに20人から30人

ぐらいで、参加者の半分を地区からの推薦、残り半分を公募するそうじゃ。すなメリーも出たいなと思ったら、計画開発課へ申しこんだらどうだん。申込方法は次のとおりじゃ。

### 【申込・問合せ】

①「まちづくり」の想い（200字程度）、②住所と名前を書いて、11月1日（火）までに、計画開発課（☎66◆1142 Fax 66◆1193 Eメール keikaku

@city.gamagori.jp）へ。