

むし歯のない 3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんをご紹介します。
付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



千葉ひなの
「歯に隙間がないので、仕上げ磨きは念入りにしています」



小野寺宙良
「仕上げ磨きをしています」



菅野 璃子
「5歳の表彰までがんばります」



イチゴ狩りを楽しむ参加者



☆のびのびクラブ☆
2月19日ののびのびクラブは、一関市川崎の「観光イチゴ園もぐもぐの里」でイチゴ狩りを体験しました。
小雪の中、17組子ども19人、大人18人が参加し、一足早い春の味を味わってきました。

- ▽ おひさま教室② 1日(金)
 - ▽ 音楽サークル 2日(土)
 - ▽ のびのび広場 5日(火)
 - ▽ おひさま教室① 7日(木)
 - ▽ なかよしサロン 8日(金)
 - ▽ 給食試食会 14日(木)
 - ▽ のびのびクラブ 19日(火)
 - ▽ おひさま教室② 21日(木)
 - ▽ おひさま教室① 26日(火)
 - ▽ ピヨピヨ広場 27日(水)
- 詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター(平泉保育所内 ☎46-2767)までお問い合わせください。

「うちのか」とちおとめ」といったイチゴを、3歳のお友だちは自分ではさみを使い、一つずつとりながら食べました。いちごを普段食べないお友だちも食べられたようです。
今月ののびのびクラブは、19日(火)に町保健センターで開催します。本年度最後ということで「わかれ会」を行います。どうぞ、ご参加ください。

3月の予定
▽ 園開放日(園庭・園舎) 子育て支援センター 毎週月～金曜日 ※15日(金)は、平泉保育所・町立幼稚園卒園式の為なし
長島保育所 毎週水曜日

こころの健康大切に 3月は自殺予防対策強化月間です

全国で、毎年3万人以上の人が自ら命を絶っている状況が10年以上続いていました。内閣府が平成25年1月17日に平成24年の自殺統計(速報値)をまとめ、公表しました。それによると24年の自殺者数は累計2万7766人で、15年ぶりに3万人を下回りました。自ら命を絶った人の9割は何らかのこころの病気を抱えており、そのうち最も多いのがうつ病です。

うつ病は誰でもかかる可能性があるある身近な病気です。一生のうち、15人に1人はうつの状態を経験するというデータもあります。
自覚がしにくく、症状で悩んでいても病気であることに気づけなかったり、病院に行くことをためらったりして受診しない人が多くいます。
うつ病の症状は、身体やこころの不調にあらわれます。「別表」のこころの健康チェックで、あなた自身と周囲の人の心身の調子に耳を澄ませてみましょう。
ストレスの多い社会では、ストレスをためこまない生活の工夫を

することが大切です。趣味やスポーツを行ったり、身体が疲れた時には休養をとるなど自分にあった対処法を身につけて、上手にストレスを解消しましょう。対処しても気持ちがふさぐ、対処する元気がないときには、精神科や心療内科などを受診しましょう。

自殺は個人の意志や選択の結果ではなく、健康問題や経済・生活問題など、さまざまな要因によって心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。死にたいと考えている人も、こころの中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動き、不眠や体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。本人がこうした自分のサイン(変化)に気づくこと、また、まわりの人もそのことに気づいてあげることが大切です。
家族や仲間の変化に気づいて声をかける「気づき」、本人の気持ちに尊重し、耳を傾ける「傾聴」、早めに専門家に相談するよう促す「つなぎ」、温かく寄り添いながら、

じっくりと見守る「見守り」をする人をゲートキーパーと言います。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」などの状況に陥ることがあります。周囲の悩みを抱えた人を支えるために周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。町ではゲートキーパー講習会を開催しています。
職場や団体、地域などで講習会を行い、みんなでかけがえのない命を守りましょう。

「お話しを聴くボランティアがいます」
町では、23年度に心に寄り添っ

【別表】こころの健康度チェック

自分でチェック
① 毎日の生活に充実感がない
② これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
③ これまで楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
④ 自分が役に立つ人間だと思えない
⑤ わけもなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上にあてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合うつ病の可能性を考えてみてください。

周りの人がチェック
① 口かずが減った
② イライラしている
③ 付き合いが悪くなった
④ 気弱な言動が目立つ
⑤ 仕事に身が入らない
⑥ 作業のスピードが落ちた、ミスが増える

て話しを聴く「傾聴」ボランティアの養成講座を開催しました。
その講座の修了生が定期的に集まり自分たちでできることを話し合い、24年9月に傾聴ボランティア「いいはあとの会」として活動を始めました。
傾聴ボランティアの活動は、問題を解決するものではありませんが、悩みを持つ人が話をする中で少しでもこころが軽くなるようお手伝いします。
毎月お茶飲み会を開催しています。お茶を飲みながらお話ししませんか。
■日時：3月27日(水) 13時30分～15時
■場所：平泉町福祉活動センター(アピユイ)

平泉を掘る

平泉文化遺産センターでは、3月18日(月)から特別展「藤島博士からのメッセージ」を開催します。
東京大学名誉教授で平泉町名誉町民でもあった故藤島亥治郎工学博士は、昭和27年の無量光院跡発掘調査の後、みずから「平泉遺跡調査会」を立ち上げて観自在王院跡や毛越寺、中尊寺などの主要遺跡を調査し、多大な成果をあげられました。その一方で、中尊寺金



生前の藤島亥治郎工学博士

発掘最前線①⑥

3月18日から 特別展「藤島博士からのメッセージ」を開催

色堂の修理事業の委員長としても活躍されました。
そして観自在王院跡の復元整備、毛越寺庭園の整備と、平泉の文化遺産の修復・再生にも取り組まれ、晩年には柳之御所遺跡の保存にも尽力されました。
藤島博士は約半世紀にわたる調査・保護・再生の取り組みの間、町の人々と親しく交流し平泉の価値を伝えながらも、時に史都としての町のあり方について、さまざまな形で忠告を發し続けていました。
平成14年、103歳で逝去されましたが、生前の言葉の多くは、これからのまちづくりを考える上で大きなヒントになるでしょう。
藤島博士の生涯と平泉の関わり合いを軸に、年表や写真、そして自ら撮影された8mmの映像を通して、博士からのメッセージを感じ取っていただきたいと思ひます。