



「こうま 凧馬くん (写真左) と りんたろう 倫太朗くん (写真右) が乗れるカーゴバイクを作成中!」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

ものづくりをしている時が一番楽しいと話す佐藤さん。自営業であるサトー看板店の後継者として働き、今年で8年目になります。

子どもの頃からものづくりが得意だったそうで、それが今の仕事に生かされていると話します。仕事で心がけていることは、「作業場をきれいにしながら、きれいな作品を



作成中のカーゴバイク

作る」ことで、結果的に効率よく仕事ができるそうです。佐藤さんは、ことし8月に開催される「飯山さわごさ」の実行委員の一員。今回はイベント担当になったそうで、「楽しいイベントをたくさん企画しています。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています」と話します。

いいやま灯籠まつり、いいやま雪まつりなどにも携わり、看板のほか、大道具や小道具も製作することがあるそうで、佐藤さんの「ものづくり」の技術や発想が地域のイベントにも重宝されています。

ひと発見!

いいひと はっけん #52

健康メモ

ストレスと上手に付き合いましょう

人はストレスをなくすことはできず、生きている限りストレスと付き合っていくきます。適度なストレスがあると、

活力が生まれ、人生が豊かになります。ストレスは、私たちの刺激に対する反応ともいえ、その反応には良い状態のもの、どちらかといえば良いとは言えない悪い状態のものがあります。

◇良いストレス

目標、夢、スポーツ、良い人間関係などで刺激され、やる気が出る、勇気が出る、元

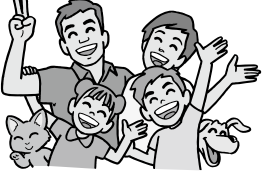
気になるなどが良いストレスの状態です。

◇悪いストレス

過労、悪い人間関係、不安などで刺激され、自分の体や心が苦しい、嫌な気分になる、やる気をなくすなどが悪いストレスの状態です。

ストレスをためないヒント

その人の心身の状態や置かれている環境によってすべてが「良いストレス」ととらえられないこともあります。普段から「悪いストレス」をたくさんためてしまわないためのヒ



ントを紹介しします。▽嫌な事は断りましょう
良い人になる必要はありません。自分の気持ちに正直になりましょう。
▽いい加減(良い加減)のす
息を抜くところがないと息詰まってしまういます。
▽物事をプラスにとらえてみましょう
物事の見方にはたくさんの角度があります。
▽休憩・睡眠をとりましょう
心身が良い状態にリセットされます。
▽笑う門には福きたる
笑い合うと心が通じ、自然に周囲が和みます。

【保健師 田中由美子】

いいやまNPOセンターだより

いっやまNPOセンター事務局 (0・FAX 027・0330)

今回のNPOセンターだよりは、地域の少年野球チームが集まり活動している「夢丸農業小学校」の紹介をします。

去る6月26日、地域の少年野球チームの間ですっかり定着している我々「夢丸農業小学校」が、あの夢の東京ドームでたつぷりと野球を楽しみました。

平成2年、常盤少年野球クラブの子ど

夢丸農業小学校

in東京ドーム

も達が育てた野菜を直売して得た収益金で、初めて東京ドームを借り上げてから今年でちょうど20年、10回目の夢の実現となりました。

今回の参加は「常盤少年野球クラブ」「戸狩少年野球クラブ」「木島平少年野球団」の子どもたち62名と、保護者等関係者48名の合計110名。中には、初めて野球をする保育園児や、孫の活躍を見たいと参加した東京在住の75才のおじいちゃんとおばあちゃんの姿

もありました。阿部慎之助選手の2打席連続ホームランが飛び出した「読売ジャイアンツ対横浜ベイスターズ」ナイター観戦後の夜中11時30分、いつもテレビで見ている3塁側ベンチの通路から、ユニフォームを着た子どもたちがドームの天井を見上げながら人工芝に足を踏み入れ

ました。皆一様に「わあ〜! きれい〜!」と声を上げて、持っていた荷物を放り投げてグラウンドを駆け回りました。



夢丸農業小学校事務局 丸山 和幸氏寄稿

国民健康保険

シリーズ 237

診療には 保険証を持参しましょう
保険証は、国民健康保険の加入者であることを証明する大切なものです。

受診のときは、必ず医療機関の窓口で「保険証」を提示します。70歳になられた方は「高齢受給者証」も一緒に提示してください。

交通事故にあつたら 届出をしてください

交通事故など、第三者から障害を受けたときの医療費は、原則として、その加害者

予防接種 8月 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
(☎62-3111 内線630)

乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分

(離乳食教室は午後2時～3時30分)

- ◇4か月児 8月 4日(水) 平成22年 3月生まれ
- ◇離乳食教室 8月 12日(木) 平成22年 3月生まれ
- ◇10か月児 8月 11日(水) 平成21年 9月生まれ
- ◇1歳半 8月 18日(水) 平成21年 1月生まれ
- ◇2歳児 8月 9日(月) 平成20年 7月生まれ
- ◇3歳児 8月 25日(水) 平成19年 7月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時

持 ち 物・・・母子健康手帳、予診票

◇三種混合

・接種日及び対象地区

8月24日(火) 全地区

①1期初回…3か月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)

②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)

※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇麻しん風しん混合

(すでに麻しんまたは風しんにかかったことのあるお子さんも接種できますが、両方かかったことが明らかな場合接種の必要はありません)

・接種日及び対象地区

8月31日(火) 全地区

①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合ワクチンを1回接種

②第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種

※接種後4週間は他の予防接種はできません

熱中症に注意しましょう!

熱中症の発症は、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多くなります。たとえ曇りの日や冷夏であっても、急激に気温や湿度が変化したときには注意が必要です。こまめに水分をとって熱中症に注意しましょう。

