



阿藤 美津恵さん 瑞穂地区

「誰からも信頼される職員として  
がんばります！」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

**飯** 山市で働きたいと以前から思っていた阿藤さんは、長野県信用組合に勤めて8年目。飯山支店で窓口担当を受け持っています。

普段から、会う人みんなに笑顔であいさつするように心がけているそうです。「飯山支店は職員同士チームワークが良く、明るい支店です」と話します。今は、10月21日に

# ひと発見!

いいひと ほっけん #55

その一方、趣味は「ブリザーブドフラワー」の制作。生花を専用の溶液で加工するもので、「生花の質感をそのままに、花姿を長い間楽しめます」と、その魅力を語ります。姉や友人の結婚式でウエディングブーケを制作したほか、勤務先の窓口に飾りつけるなど、さまざまな場面で重宝されています。

秋の行楽シーズンは、国内旅行を計画しているそうです。今から楽しみにしている阿藤さんでした。

# いよいよNPOセンターだより

いよいよNPOセンター事務局 (0・FAX 277030)

「いよいよ温森(ぬくもり)の会」は、森林療法の研究を行う有志が集まり活動をを行う団体として、今年正式に会として誕生しました。

9月15日(水)に、なべくら高原「森の家」と「NPO法人ここから」の共催で、森林療法の体験会がなべくら高原「森の家」で行われました。体験会当日、総勢30名弱の参加者が集まり、講師には森林療法を専門としている、日本農業大学 農学博士の上原厳先生を迎え行いました。まず最初に向かったのはスギ林でした。上原先生から「森に入らなくなると、害虫で木が枯れ、森に光が入らず生長も遅れていくので、木を切つて森に光を入れましょう。」という説明があり、樹齢30年ほどのスギの木をのこぎりで切りました。その切つたスギの木は、丸太のベンチに再利用し、更に枝は細かく切つて風呂呂に入れ入浴剤として再利用。作業の間、スギの匂いが周りに広ま

## いいやま「温森の会」

### 森が癒すところとからだ

り、とても良い匂いを感じました。また、作業でうっすらと汗もかきました。そして、スギ林での作業を終えブナの森へと移動。ブナの森では、樹齢100年から200年の自然のブナ林で寝転び、森全体を身体で感じました。上原先生は、「森林療法は難しいことは何も無いのです。ただ、森の中の匂いを感じることや、森林で寝そべることや、普段の生活で興奮状態の脳を、正常の状態にし、自律神経を整えられるのです。」とおっしゃっていました。不眠症の方が森林で寝ること、脳にリラクゼーション効果が現れることが実証されているそうです。15分程ブナ林で寝転び、上原先生の森林療法の体験会は2時間ほどのスケジュールで終了となりました。



いいやまNPOセンターイベント情報  
**「NPOフェスタ 2010」**  
■日時 11月3日(祝) 午前10時～  
■場所 飯山市福祉センター周辺  
■内容 各団体の活動発表 体験ワークショップなど

## 健康メモ

よく眠れていますか?

夏の猛暑から一転して秋も深まり、夜は眠りやすい季節になりましたが、睡眠に満足していますか。国の調査では、日本人の5人に1人は不眠に関する悩みを抱えているという結果が出ています。睡眠は、人々の健康には欠かせない重要なものです。

不眠症には、寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めてしまう、熟睡できないなどの症状があります。要因は様々ですが、最も多いのが緊張や悩み、イライラなどによる精神的ストレスによるものです。また、かゆみや腰痛などの痛み、頻尿、脳障害、睡眠呼吸障害などの身体状況に起因するもの、騒音や明るさ、薬の副作用、運動不足や刺激物の摂取によるものなどもあります。

不眠症対策には、様々な対処方法がありますので、自らの生活に取り入れられそうなものを実践してみましょう。

① 快適な睡眠のポイント(※)  
② 毎日同じ時刻に起き日光を浴び、昼寝をするなら20分程度で午後3時までに済ませる。  
③ 寝る時刻にこだわらず眠くなったから床に就く。  
④ 日中しっかりと目覚めて過ごせるかを目安に、自分にあつ

### 国民健康保険

シリーズ 240

国民健康保険証が新しくなりました!

国民健康保険の保険証が、10月から新しくなりました。新しい保険証(一般用は藤色、退職用は黄色)は、国民健康保険税を納めていただいている世帯に郵送しました。

1人1枚のカード型になっており、世帯主様あてに各世帯分を一括お送りしておりますので、世帯の国民健康保険加入者全員分の保険証が同封されているか確認をお願いします。

古い保険証は、破棄してください。

今までお使いの保険証は、平成22年9月30日で有効期限が切れており、使用できませんので、間違いを避けるため必ず破棄してください。

社会保険の保険証があるのに「国保の保険証」が届いた? 社会保険と国民健康保険が重複している場合は、国民健康保険資格喪失の届出が必要となりますので、両方の保険証と印鑑をお持ちいただき、速やかに市民環境課の窓口で手続きをお願いします。

お問い合わせ  
市民環境課 国保年金係  
☎3111  
内線 153・154

## 11月 予防接種 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 11月4日(木)平成22年6月生まれ
- ◇離乳食教室 11月11日(木)平成22年6月生まれ
- ◇10か月児 11月10日(水)平成21年12月生まれ
- ◇1歳半 11月17日(水)平成21年4月生まれ
- ◇2歳児 11月8日(月)平成20年10月生まれ
- ◇3歳児 11月24日(水)平成19年10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、予防票

◇ポリオ  
・接種日及び対象地区  
11月2日(火) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区  
11月25日(木) 瑞穂・常盤・太田・岡山区  
3か月～7歳半になるまでに6週以上あけて2回投与  
※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇三種混合  
・接種日及び対象地区  
11月16日(火) 全地区

- ① 1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)
- ② 1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

◇BCG  
・接種日及び対象地区  
11月30日(火) 全地区  
3か月～6か月になるまでに1回接種  
※接種後4週間は他の予防接種はできません

### インフルエンザの予防に 外出後はしっかり手を洗いましょう!

感染の予防には手洗いが重要です。せっけんをしっかりと泡立てて手を洗いましょう。

**手洗い方法**

- 1 流水で手を洗う。
- 2 せっけんをつけて、約30秒間手洗いをする。
  - ① 手のひらを合わせてよく洗う。
  - ② 手の甲を伸ばすように洗う。
  - ③ 指先・爪の間をよく洗う。
  - ④ 親指と手のひらをねじり洗いする。
  - ⑤ 手首を洗う。
- 3 流水でせっけんを洗い流す。
- 4 清潔な乾いたタオルで手を拭く。