9月で満1歳おめでとう

わが家のHOPE（ホープ）

鈴木哲也さん・明美さんのお子さん

彩水（あやみ）ちゃん（加茂町宇治）
平成18年９月２日生まれ
お誕生日おめでとう！いつも笑顔でかわいい彩ちゃん♡これからも笑顔をたやさず元気に大きくなってね♡

都間克成さん・真由美さんのお子さん

一花（いちか）ちゃん（掛合町掛合）
平成18年９月３日生まれ
お誕生日おめでとう✿もうすぐ「あんよ」できるね。お兄ちゃん達といっぱい遊びに行こう♪

石飛裕和さん・博己さんのお子さん

喬香（きょうか）ちゃん（三刀屋町乙加宮）
平成18年９月４日生まれ
笑顔のカワイイ喬香ちゃん
素直で優しく大きくなーれ!!

安部隆史さん・絵美さんのお子さん

日和（ひより）ちゃん（三刀屋町下熊谷）
平成18年９月14日生まれ
１才のお誕生日おめでとう!!
元気でのびのび大きく育ってね。

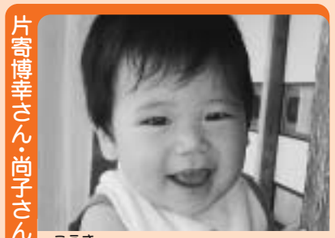
南波真二さん・由美子さんのお子さん

真央（まお）ちゃん（大東町下佐世）
平成18年９月23日生まれ
✿真央ちゃんお誕生日おめでとう✿
いっぱい食べていっぱい遊んで元気に育ってね♡

阿部哲也さん・あゆみさんのお子さん

奏（かなで）ちゃん（三刀屋町三刀屋）
平成18年９月３日生まれ
よく食べて元気いっぱいの奏君。これからもステキな笑顔でみんなをメロメロにしてね。

片寄博幸さん・尚子さんのお子さん



晃生（こうき）ちゃん（三刀屋町給下）
平成18年９月11日生まれ
晃生くん、誕生日おめでとう！
姉ちゃんと仲良く、ワイワイにぎやかにしようね!!

10月で満１歳（平成18年10月生まれ）になるお子さんを募集！

写真に下記の内容を添え、郵便またはE-mailで**９月５日（水）**までに情報政策課へお送りください。

①お子さんの名前（ふりがな）　②お子さんの誕生日
③ご両親の名前　④住所　⑤コメント（40字程度）

【問】情報政策課　☎0854－40－1015
〒699－1392 雲南市木次町木次1013－1
E-mail：jyouhouseisaku@city.unnan.shimane.jp

※市ホームページにも市報うんなんを掲載します。

こげなことしとーます

① 研究所うんなん

このコーナーでは、健康づくりに役立つ情報や身体教育医学研究所うんなんの活動についてお知らせします！

身体教育医学研究所うんなんでは、市民の皆様の健康づくり支援のひとつとして、平日の午前と午後にそれぞれ1回ずつ、ケーブルテレビでストレッチと筋力トレーニングの体操を放送しています。

どちらの体操も毎日みなさんに元気よく過ごしてもらうために必要な運動機能の維持・向上に役立つ体操です。

このたび、放送時間の変更にともない、2つの体操を新しく撮り直し、内容も少し変更しました。自宅や職場で安全かつ簡単に行うことができますので、ぜひご覧になり、一緒に行ってみてください！

地域の健康教室でもこの体操を活用していますので、ご要望などございましたら、ご連絡ください。

身体教育医学研究所うんなん
☎0854-45-0300
雲南市三刀屋町三刀屋1212-3
（三刀屋健康福祉センター隣）

ケーブルテレビの体操の放送時間が変わりました！

9:20～9:30

14:50～15:00

こんにちは、保健師です。30

あなたのこころ、疲れていませんか？

毎年9月10日は、世界自殺予防デーです。警察庁統計資料によれば、平成10年以降、自殺者数は3万人を超えており、交通死亡事故で亡くなる人よりも多いという状況です。自殺者の7割は男性で、自殺の背景には「うつ病」があると言われています。

ここに、自殺を予防するためのうつ病のサインを載せます。これらのサインを発見したら、悩みを聞いてあげたり、専門機関への受診につなげるなど、対策をとりましょう。

【自分で感じる症状】
憂うつ、気分が重い、悲しい、気分が沈む、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、眠れない

【周りからみてわかる症状】
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

【身体に出る症状】
食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、喉が乾く

次に、うつの自己チェックをしてみましょう。

□毎日の生活に充実感がない
□これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
□以前は楽にできていたことが、最近はおっくうに感じられる
□自分が役にたつ人間だと思えない
□わけもなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上続いていて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。

こころも体も健康でありたいですね。

★9月末で、個別基本健診が終了します。また予約されていない方は、早めに予約し、受診しましょう。基本健診についてのお問い合わせは、健康推進課へお願いします。

健康推進課
☎0854-40-1045