



伏古本町連合町内会 副会長
 やまぐち ゆたか
山口裕 さん



①青パト（青色回転灯装着車）隊の合同パトロール出動式
 ②青パト隊パレードに参加された皆さん
 （※①、②ともに昨年の様子）

「昨年は東警察署や東土木センターと協力し、伏古公園の夜間防犯合同パトロールなど地域の安全活動をより重点的に行うことができました。今後は、高齢者宅の見守り活動に活用する福祉マップ作成など、地域にお住まいの方が、より安心して暮らせるような提案をしていければいいなと思います」と笑顔で語る山口さん、今後の一層のご活躍を期待します。

「さらに地域に住む住民の方々が安心して暮らせるよう、青色回転灯装着車（通称青パト）による地区の巡回活動を伏古本町地区でいち早く導入しました。当初は1台で行っていた地区パトロールも、現在は地域の方々の参加協力を得て、5台体制で行っています。」

山口さんは、昭和48年から地域活動に携わるようになり、防犯や交通安全指導などさまざまな活動を通じ、子どもたちや高齢者の方を長年見守ってきました。



まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は伏古本町連合町内会副会長の山口裕さんをご紹介します。



いきいき!!タッピー健康ライフ ~ストレス解消の巻~

春に向かうこの時期は、新年度への切り替えや新生活への準備などで、ストレスがたまりがちですね。その解消方法についてご紹介します。



★ストレス解消には、よく眠ることも重要です。

◆過剰なストレスは、身体や心理面の不調を招く原因に。

私たちが暮らす日常はパソコンやスマートフォンなど情報端末の進化で、生活が便利になった反面、毎日の生活を過ごす中で感じるストレスも多くなってきています。

◆自分のストレス状態を知ることが大切です。

疲れやすい、体がだるい、目まい、食欲不振などが慢性的に続くようであれば、ストレスが過剰状態である可能性があります。

◆自分に合ったストレス解消方法を見つけましょう。

- 休養を取ってリラックスする。
→趣味など好きなことで自分の時間を過ごしてみましょう。
- ウォーキングなどの軽い運動を行い、気分をリフレッシュする。
→屋外などで体を動かすことにより、自律神経系のバランスを整えられます。
- 信頼できる身近な人と話す。
→身近な人たちとのリラックスしたひとときを過ごしてみましょう。



【ぐっすり快適に眠るためには】

- ◆寝る前に・・・
 - ・カフェインやタバコなどの刺激物を避け、自分なりのリラックスの方法を取るようにしましょう。（軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香りなど）
 - ・寝酒は睡眠が浅くなり、眠りの「質」が低下します。
- ◆生活のリズムを整える
 - ・毎日同じ時刻に起床すること。早く寝ることよりも、早起きすることが良い睡眠につながります。
 - ・朝、目が覚めたら日光を浴びましょう。体内時計のリズムを整える最も大きな要因は「光」です。
 - ・昼寝をする場合は、15時前に20～30分ほど眠ると効果的です。

相談先 札幌こころのセンター こころの健康づくり電話相談
 ☎622-0556：平日9時～17時（土・日・祝除く）

