

## 作品 募集中

### 来年1月発行の会報新年号に載せる作品を募集いたします！

写真、絵、標語、俳句、短歌…等々、  
なんでも良いので、シルバーの会報に自分の作品を  
載せてみませんか？

12/1（月）までに事務局までお知らせください。  
皆さんの作品をお待ちしております！

（普及啓発委員会 担当職員：吉田、高橋）

→ 前回の会報の表紙に掲載した「題字」と「切り絵」は  
いずれも会員さんの作品です。



## 衛生委員会より

10/29（水）に衛生委員会を開催し、産業医である「村田内科クリニック」の  
村田大一郎先生に「**メンタルヘルス・ストレス対策**」について、ご講話いただきました。

●チェックリスト● 下記の症状が2週間以上続いていたら、うつ病の可能性もあるかも…

- 物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない
- 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる
- 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる
- 疲れた感じがする、または気力がない
- あまり食欲がない、または食べ過ぎる
- 新聞を読む、またはテレビを見ることなど集中することが難しい
- 他人が気付くくらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはそれと反対にそわそわしたり、  
落ち着かず、普段よりも動き回ることがある

気を付けましょう！



加齢や環境の変化により、ホルモンの影響で落ち込みやすくなったり、  
ストレスを感じやすくなったりすることがあります。

美味しい物を食べたり、どこかへ出掛けたり、上手にストレスを発散してほしいと思います◎

このミニ会報は「会員の皆様同士、また会員の皆様と私ども事務局職員の交流の場」として

色々な情報発信として発行することにいたしました。

ぜひご意見、ご要望等をお寄せいただけましたら幸いです。

各お申込み・お問い合わせは **伊豆の国市シルバー人材センター**

**055-948-9526** まで



ホームページはこちら