

電子町内会だより net. meeting

▲▽ 電子町内会の今後について ▼▲

平成13年から田中野田町内会では電子町内会にモデル地区として参加しています。

この3月からは南輝、岡南、角山の3連合町内会が加わり33単位町内会、27連合町内会で電子町内会が立ち上がっています。当初モデル地区の7電子町内会に比べるとこの5年で35の地域が増えております。ただ、岡山市内には約1,500もの町内会があり電子町内会も市域での約

35%の地域が利用可能な状況となっているにもかかわらず、会員数は全世帯の1.4%程度であることから、エリア的に広げるだけではな



く、既に参加している電子町内会の活性化を図ることが岡山市全体の課題として挙げられています。

さて、岡山市内では安全・安心ネットワークが各地で立ち上がり活動が行われています。その中で、町内会がネットワーク内の中心的組織として加わっています。鯉山連合町内会をはじめ、いくつかの連合町内会では電子町内会を活用し実際に取組みが行われており、会員増加にもつながっているようです。岡山市では参加会員数1万人と利用可能地域50%への参加拡大を目指すとともに、電子町内会が単なる町内会の活動だけでなく地域に住む人々や各種団体が集うポータルサイトとしての役割を担うことで、地域内の情報交換、情報発信を通じた地域コミュニティの活性化や地域内の課題解決を行うためのツールとなるよう運用していくことを目標としております。

(1組 的場賢治)

健康アドバイス

「生活習慣病」は、不摂生な生活習慣を続けることによって引き起こされる病気の総称です。偏食や過食などの不規則な食生活、運動不足、タバコやお酒の飲み過ぎ、睡眠不足など、不摂生な生活習慣を続けていると、様々な病気になりやすくなります。

このような生活習慣は、ストレスによって随分と左右されることをご存知でしょうか。イライラや不安などストレスにうまく対処できないと、暴飲暴食で気晴らしをして肥満をまねいたり、血圧や血糖の上昇など体に直接影響を及ぼしたりします。最近よく耳にするメタボリックシンドロームについても、私達の調査では、メタボリックシンドロームの人とそうでない人を比較すると有意に身体的ストレス度が高いという結果が得られました。

健康づくりで大切なのは食事・運動・休養であり、3つのうち一つでもかけると健康に良くありません。日頃から食事・運動とともに休養にも心がけることによって、生活習慣病を予防し、より健康な生活を目指すことができます。

休養とは、質の良い睡眠や、仕事や家庭から離れて趣味・社会活動など楽しみを持つことです。休養を取ることで日常的にストレスを感じ、緊張している心身を疲労から回復させることが

できます。ストレスと上手に付き合うために自分なりの休養の取り方が大切です。

上手に休養を取る目安として、3つの「R」があります。

- * **Recreation レクリエーション**:心も体もリフレッシュするための時間です。旅行・観劇・音楽など自分なりの気分転換法をもちましましょう。



- * **Relaxation リラクゼーション**:心も体もリラックスするための時間です。家族や友人との気楽な会話や、お風呂などくつろぎの時間をもちましましょう。



- * **Rest レスト(やすみ)**:心身の疲労を回復させるための時間です。質の良い睡眠をとって体のリズムを整えましょう。

自分に合ったリフレッシュの方法や楽しみ方をもつことで、疲労やストレスを軽減し、日々の生活を元気に楽しく過ごすことができるようになります。ストレスに強い心と体を作るためにも、少しずつでもよいから自分のペースで気持ちの良い時間を増やしていきましょう。

(岡山県南部健康づくりセンター)