

### 子ども会役員

会長 西浦純菜

副会長 万波優太・安井美香子

### 心に残った子供会行事

光森 海洋

ぼくが一番心に残っている子供会行事は、毎年恒例のボーリング大会です。ボーリング大会は、学年別のチームに分かれて一位と最後から二番目の人に



賞品がです。みんなそれをねらって争います。

ぼくは、一年生の頃から六年生のお別れ会で、このボーリングをやってきましたが、まだ賞品を一回も取ったことがありませんでした。これまでは僕たちが六年生を送っていたけど、今度は送られる方になりました。六年生になり卒業式も近づくと、だんだん行事も少なくなり、ちょっと悲しい気持ちになりました。そして最後の行事は毎年恒例のボーリング大会です。六年生は最後の行事なので思い



### 育成会役員

会長 中尾謙二

副会長 市 栄治・万波知廉・久野裕二・内田啓介  
和気 栄・光森正人・的場賢治・松澤政志  
安田貴司・横野哲也・古林輝幸・福田飛鳥  
三宅啓史

ソフトボール監督 市 栄治

ポートボール監督 的場賢治

切り楽しめばいいと思っていましたが、やっぱり最後くらいは賞品をゲットしたいと思っていました。

そして、ボーリング大会の当日です。ぼくは、いつもより早く起きてしまいました。朝からすごく楽しみでした。朝9時に田中野田グラウンドに集合し、バスで「サンフラワーボウル」へ行きました。結果は賞品をもらえませんでした。六年間の最後にこんなにいい思い出がつくれてよかったと思っています。子供会に入って地域の人々や、お父さん・お母さん方からたくさんのことを学びました。六年間みなさんからいただいたことを心に刻み、大きな夢と希望を胸に、輝かしい未来に向かって旅立ちたいと思っています。

### 健康アドバイス

### がんとストレス

2008年にがん（悪性新生物）で亡くなった人は、34万3000人（厚生労働省「人口動態統計」より）と、他の死因を圧倒しての第1位です。しかも、初めて1位となった1980年以降、その死亡者数は増加し続けています。

がん予防のためには、生活習慣が重要であることは言うまでもありません。禁煙はもとより、運動・食事の改善により、明らかにがんが予防できることが証明されています。一方で、ストレス対策ががん予防につながるか否かについては、まだはっきりと証明されていません。しかしながら、いくつかの報告から、ストレス対策ががん予防につながると推測されています。

がんのもととなるがん細胞は、毎日発生していますが、免疫力がある若いうちはすぐ消退してしまいます。そこで活躍するのが、NK（ナチュラルキラー）細胞です。NK細胞は、免疫系に関係があり、この働きが高い人は、低い人に比べ、発がん率が低いとの報告があります。



NK細胞は、ストレスとも関係があり、過剰なストレスはNK細胞の働きを低下させると報告されています。逆に、リラックス状態、楽しく笑った時、ストレスを軽減できた時などには、NK細胞の活性が上昇することが知られています。したがって、ストレスを上手にコントロールできれば、NK細胞は活性状態を保ち、その結果、がん予防につながると思われます。

またストレスは、がんだけでなく高血圧や心疾患など、様々な病気とも関係しています。心身ともに健康であり続けるためには、ストレスを軽視することはできません。

岡山県南部健康づくりセンターでは、ストレスを防ぐ生活スタイルとして、3つのR（レクリエーション：楽しみの時間、リラクゼーション：くつろぎの時間、レスト：睡眠）を勧めています。がんや病気にならないためにも、ストレスを緩和することが大切です。心身ともにいきいきと過ごすために、積極的に3つのRを取り入れてみてください。

岡山県南部健康づくりセンター