

伊藤 ゆきひろの ちょっとタイム



便り <No.119号> 2021年 2月1日 発行

ごあいさつ

春浅い陽溜まりに目をやると、露の葉の根元に小さな膨らみ…フキノトウです☆
明るい兆しの陰で、再び コロナ感染拡大による緊急事態宣言が発出され、感染防止と経済の両立に 暗雲が垂れ込めています。逸早い収束に向け、本市ではワクチン接種を順調に遂行するための体制作りを進め効率的な接種方法や施設確保に尽力しています。



刈谷市議会議員

さて米国は新大統領就任により、前政権の自国第一主義を覆し、国際協調をかねて 始動しました。気候変動や人権問題等、多くの困難が予想されますが、民主主義と世界平和を堅持するため、世界を牽引する役割が果たされることを心から願っています。

ところで先般、コロナ禍で航空機の大幅需要減に余剰人員が発生する航空機産業から、トヨタ車体が人材を受け入れ地域の雇用を支え、モノづくり技術の維持・継承に繋げて行く、という報道を耳にして 梓に捉われぬ新しい協力体制を嬉しく拝察しました。

当月、市議会は来年度予算案審議の議会を開会、税収の落ち込みが著しい中、市民サービスを維持しつつ、適正かつ有効な予算配分に傾注して参ります。

【事務所】	
刈谷市一里山町金山100番地 (トヨタ車体労働組合内)	
Tel	0566-36-3870
Fax	0566-36-6272
E-mail	itou@bwcom.or.jp
HPアドレス	http://y110.jimdo.com



歳時記

2月 2日 (火) 節分
3日 (水) 立春
11日 (木・祝) 建国記念日
14日 (日) バレンタインデー
18日 (木) 雨水
23日 (火・祝) 天皇誕生日

緊急事態宣言発令中の おうち時間には、新たな発見も多いことでしょう。慣れぬ手つきの父親の温か料理に喜ぶ家族も…旬のキャベツや白菜は、粘膜を乾燥から守り免疫力を高めてくれます。厳しい時節を乗り越え希望の春を待ちましょう。



1月のフットワーク

“コロナ対策” ストレスとうまく付き合うためのポイントを紹介します！

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活スタイルの変化や、多くの情報に惑わされ知らず知らずのうちに「こころ」や「からだ」に疲れが出ていませんか？
下表で、今のあなたの状態に当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

こころの変化	からだの変化
<input type="checkbox"/> 不安で落ち着かない	<input type="checkbox"/> 疲れやすい
<input type="checkbox"/> 気分が沈む	<input type="checkbox"/> だるい
<input type="checkbox"/> イライラしたり、怒りっぽくなる	<input type="checkbox"/> 頭痛・めまい・肩こり
<input type="checkbox"/> 涙もろくなる	<input type="checkbox"/> 下痢や便秘を繰り返す
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 眠れない
<input type="checkbox"/> 以前楽しめていたことが楽しめなくなる	<input type="checkbox"/> 食欲がない、または過食になる
<input type="checkbox"/> 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> お酒の量が増える

強いストレスや慢性的なストレスを受けた場合、誰も起こり得る正常な反応です。自然に回復することが殆どですが、無理を続ければ「こころの病気」になってしまうことがあります。以下に紹介する「こころ」と「からだ」のバランスを整える方法や、自分に合ったリラクセス法を実践し、「こころ」の健康を守りましょう。

「こころ」のバランスを整える方法	情報に振り回されない	信頼できる情報源(国や自治体の紹介)に絞り、時間を限って情報収集しましょう。ネガティブな情報は不安感を増幅、根拠のないデマや詐欺にも注意が必要です。
	周囲の人たちと連絡を取ってみる	外出自粛や在宅勤務で孤独を感じやすくなっています。電話やSNSなどで親しい人との会話によってこころが軽くなります。
	眠れない、気持ちが落ち着かない時は誰かに相談	ひとりで悩まず、信頼できる人に相談しましょう。あなたの助けになりたい人は必ずいます。困った時は保健センターに相談。
「からだ」のバランスを整える方法	生活リズムを整える	以前と同じ生活リズムを心がけ、通勤していた人は、同じ時間帯に近所を散歩するのもよし。朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされます。早寝・早起きをしましょう。
	バランスのよい食事を心がける	栄養素が不足すると、イライラや不安、集中力の低下を招きやすくなります。ご飯・パン・麺類などの主食だけで済ませるのではなく、肉・魚や野菜等バランスよく食べましょう。食事を抜いたり、イライラして食べ過ぎないように注意しましょう。
	十分な睡眠をとる	夕食後のコーヒーや寝酒を避ける、寝る前にぬるめのお風呂に入るなど、安眠できる環境を整えて、質の良い眠りを確保しましょう。
	適度からだを動かす	運動不足になると生活習慣病のリスクが高まります。人混みを避け散歩やウォーキングをしてみましょう。景色が変わるとよい気分転換になります。また、家庭での体操や筋トレもよいでしょう。
それでも改善しない時…	殆ど1日中症状のある状態が2週間以上続く場合は、うつ病のサインかもしれません。つらいと感じたら、ひとりで悩まず刈谷市保健センター(0566-23-8877)に相談ください。	

1月のフットワーク

「刈谷市 子ども・若者総合相談窓口」を紹介します！

” 困難を抱える若者と家族の面談相談を行っています ”

- **相談日**
毎週土曜日（祝日・年末年始を除く）
9:45～16:00（予約制 1人60分以内）
- **場所** 「刈谷市子ども相談センター」
（刈谷市役所から南へ約200m）
- **対象者**
刈谷市在住、在勤または在学中、
おおむね40歳までの人またはその家族
- **相談内容**
子ども・若者の困難に関すること全般
ひきこもり、ニート・就労、障害・発達、
親子関係、対人関係、暴力・虐待、性・異性、
病気（心・身体）、貧困、職場・学校 など



ひきこもりなど
家族のことで
困っている

仕事がなかなか
見つからず
ずっと家にいる

相談無料

ひとりだけ、家族だけで悩まず
ご相談ください。

専門の相談員が
相談を受けます

状況に応じた専門
機関を紹介します

プライバシーは
厳守します

予約受付

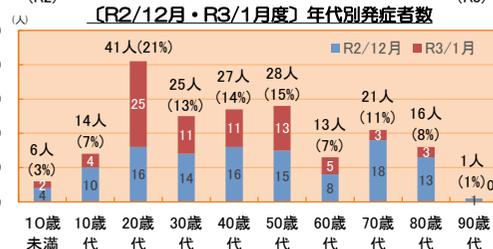
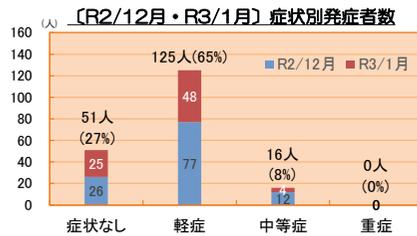
予約専用電話（刈谷市市役所生涯学習課）

月～金曜日（祝日年末年始は除く） 8:30～17:00

☎ 0566-95-0105 ✉ kowaka@city.kariya.lg.jp

（注）相談は予約制です。相談日の前日までに電話かメールで予約ください

刈谷市の新型コロナウイルス感染症 発症者発生状況



油断せず感染防止に
みんなで協力しましょう！



伊藤ゆきひろの

ちょっと情報 !!



刈谷 良いトコ ♪



四方を住宅に囲まれた広場は、よく整備され風の通り道に。日本のエジソンとも呼ばれ、刈谷市名誉市民でもある人の 生家がありました。さて、ここはどこでしょう？



1/1発行の<No.118>の答えは、金山町の近代化遺産・金山揚水の歴史を留める石碑でした。1912年 熱意ある人々の願いは幾多の難関を経て やせ地に水を送る灌漑事業を実現させました。

” 扇言葉 ” への招待 ☆ (Chapter2)

屋根の下の羽を示す漢字で表された扇。火をおこし蚊を払い、涼をとることは人類の生活に欠かせぬもの、やがてエジプトのファラオの従者にとって、羽で作られた柄の長い大きな扇で君主を煽ぎ涼を運ぶのは、名誉ある仕事となりました。大地に吹き、豊穡をもたらす風を象徴する扇は、ローマ皇帝・王や女王・教皇等、常に権力者の装飾品でもありましたが、それまでの扇は平らな団扇（うちわ）で、折り畳むことができるよう工夫された扇子の発祥は、平安時代の日本でした。16世紀に入ると、扇はポルトガルの入植者達によってヨーロッパにもたらされます。リスボンの市場から宮廷に至るまで 扇は儀礼の具として広まり、殊に工芸品の伝統あるイタリアやフランスで大流行、美しい装飾を纏った扇を持つことは、淑女の嗜みともなりました。英国女王エリザベス1世のお気に入りの品でもあり、扇以外の贈り物は受取らなかったと言われる程、裕福な階層は拳って倣いました。扇には繊細で稀少な素材が使われ、その制作には特殊な技能を持つ華職人・金細工師・金箔師・手袋職人・木工細工の専門家等、様々な名工が集められました。更に歴史の裏側ではその所作によるメッセージが発案されブームを起こします。

2月の行事予定

- 2月 8日 (月) 刈谷市議会研修会・議会ICT説明会
- 12日 (金) 3月議会説明会
- 18日 (木) 3月議会本会議
- 18日 (木)・19日 (金) トヨタ車体労組くらしの相談
- 25日 (木)・26日 (金)

”まじめにコツコツ、
即行動” 頑張ります !!

