湖風（うみかぜ）

NALCびわこ彦根・広報誌
第１２５号・平成２９年６月１０日
彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話＆FAX０７４９・２３・２５３７
編集・発行責任者・小林　　博

月曜日は危険が多い

１．　月曜日の危険とは

土曜日、日曜日と休んだ月曜日の朝は、「なかなか起きられない。気分が乗らない」といった経験を持っていると思います。月曜日は、精神的にも肉体的にもストレスが大きく、危険がいっぱいと言えます。

２．　月曜日のストレス

意外に知られていない事実ですが、「心筋梗塞」や「脳梗塞」に加えて「子どものおねしょ」も月曜日が多いそうです。また、「男性の自殺」が１週間の中で最も多いのが月曜日の朝だそうです。

休み明けの月曜日は仕事に向かうストレスが、働き盛りの世代の心臓を直撃すると考えられます。

働き盛りの男性２０代から４４歳までに限れば、死因の第一位は自殺です。特に男性が多く、時間帯では月曜日の朝５時～６時が多いそうです。

３．　月曜日を上手くやり過ごす秘訣

ストレスを感じるのは、ある意味当然の事なので日曜日の夕方からは気分が沈むのは当然だ、と理解することで気分が少しは楽になります。

また、無理して予定をいれえず、できるだけ仕事の事を考えずリラックスすることを工夫して見ましょう。

さらに大切なことは、仕事始めの月曜に、大切な予定を入れないことです。大きい仕事は週の半ばの、水曜、木曜に入れるとストレスを感じにくくなります。

自分も、月曜日のストレスは、退職した今も続いています。参考にしてください。

（安田）

びわこ彦根広報板

〔４月の活動記録〕

時間外預託点数　６点　（１人）
奉仕活動点数　　３点　（３人）

〔運営委員会・月例会〕

実施　　５月　９日（火）ＰＭ１：３０～
予定　　６月　６日（火）ＰＭ１：３０～

〔４月度の経過報告〕

*宅老所の開催実績
おしゃべり４回３９名　パソコン０回
卓球４回１４名　　読書７人７冊
チビッコサロン　１０組２２名

〔助け合い〕　０件

〔福祉調査センターの活動〕

実施　　５月　０件（外部評価）
予定　　６月　２件（外部評価）

〔連絡事項〕

・毎月、第Ｉ火耀日 PM1；30～**コンキ体操**を行います。８月は、第二火曜日です。参加をよろしくお願いします。

・、平成２９年度の宅老所の支給申請は取下げるとお伝えしましたが、小林代表が彦根市と再交渉し申請を受付けてもらうことになりました。支給を受けたらお知らせします。

・第１２回定期総会を７月１１日（第二火曜）ＰＭ１：３０～行います。ナルクの会員の方には参加をお願いします。会員の方には議案書を同封します。