

百歳長寿のお祝い



おめでとうございます **おおやま 大山イヨさん**

50歳頃まで土地改良区に勤めていたイヨさん。退職後は90歳頃まで書道や俳句などの習い事に参加していました。小さなことでよくよしないこと、自分の年齢を深く考えないことが長寿の秘訣ではないかとご家族が話してくれました。



おめでとうございます **まきの ちゅういちろう 牧野 忠一郎さん**

秋田県職員として定年まで勤めた忠一郎さん。体を動かすことが得意で、野球やクロスカントリースキーなど、選手として大会にも出場していました。よく笑うこと、何かを楽しむことが長寿の秘訣ではないかとご家族が話してくれました。



おめでとうございます **まつうら 松浦ミサさん**

農家としてリンゴの栽培や、米や野菜作りなどをしてきたミサさん。裁縫や編み物が得意で、手提げ袋など、さまざまな物を作っていました。多趣味でいろいろなことに興味を持ち、しっかり食べることが長寿の秘訣ではないかとご家族が話してくれました。

いのちをつなぐゆざわ通信

～ひとりで悩まず相談しよう～

3月は「自殺対策強化月間」です。

3月は卒業や進学、就職、転勤など生活環境が大きく変動したり、年度末には残業や休日出勤が多くなったりとストレスを受けやすい時期であり、自殺者が多くなる傾向にあります。

また、この時期は春に向けて寒暖差が大きくなり自律神経のバランスが乱れやすくなります。自律神経が乱れると頭痛やめまいなどの身体的症状や気分の落ち込みなどといった精神的症状が現れることもあります。

悩みがある時、心が辛い時は一人で抱え込まずに家族や友人、職場の同僚など身近な方に相談しましょう。身近な方には相談しづらい、相談できる方が周りにいないという時には、無料で相談できる場所があります。

少し勇気を出してあなたの気持ちを誰かに話してみませんか。



臨床心理士による
相談会



ほっとサロン
(傾聴サロン)



こころの
相談窓口



子どもの
SOS相談

問 健康対策課健康企画班 (☎73-2124)

湯沢のスポーツ情報

Yuzawa's Sports Information

ユースポ

※市のホームページにもスポーツ情報を掲載しています。

市民総体

参加者募集

◆6人制バレーボール総合選手権大会

- 日 時 3月29日(日)／午前8時30分
- 場 所 総合体育館
- 参加資格 市内の中学校および高等学校のバレーボール部、市内で活動している一般チーム
- 参加料 1チーム2,000円
- 申込み 3月17日(火)まで参加申込書を提出していただく必要がありますので、事前に下記へ連絡してください。

問 湯沢市バレーボール協会 石成 (☎090-7339-1901) ✉ishinari4260@gmail.com)