



info 14 令和5年度 湯沢市スポーツ協会 スポーツ賞

長年、市のスポーツ振興に功績のあったかたがたや、今年度の大会で活躍したかたがたが表彰されました。

有功賞



湯沢山岳会  
高橋 和夫さん



湯沢市パークゴルフ協会  
伊藤 祐子さん

栄光賞

- ▶ スキー競技 伊藤 育祐さん
- ▶ 陸上競技 千葉 竜也さん
- ▶ 陸上競技 柴田 哲也さん
- ▶ 陸上競技 佐藤 柚太さん
- ▶ 綱引競技 佐藤 奈緒美さん
- ▶ 綱引競技 加藤 淳美さん
- ▶ 綱引競技 高橋 美代子さん
- ▶ 綱引競技 大井 恵美子さん
- ▶ 綱引競技 籾瀬 智佳さん
- ▶ 綱引競技 佐藤 まゆみさん

奨励賞

- ▷ スキー競技 遠田 廣斗さん (湯沢北中学校 (現・花輪高校))
- ▷ 陸上競技 猪俣 歩翔さん (雄勝中学校)
- ▷ 陸上競技 阿部 聖礼さん (稲川中学校)
- ▷ バスケットボール競技 千田 健太さん (湯沢南中学校)
- ▷ バレーボール競技 佐藤 理仁さん (湯沢西小学校)
- ▷ 柔道競技 小町柔道クラブ スポーツ少年団
- ▷ ハンドボール競技 湯沢北中学校 男子ハンドボール部
- ▷ ハンドボール競技 湯沢北中学校 女子ハンドボール部
- ▷ ハンドボール競技 湯沢南中学校 男子ハンドボール部
- ▷ ハンドボール競技 湯沢市ハンドボール スポーツ少年団

いのちをつなぐゆざわ通信 3月は自殺対策強化月間です

◆ 3月はストレスを感じやすい時期

卒業や進学、人事異動や引っ越しなどで、大きい変化があり、多くの人が忙しさを、ストレスを感じやすい時期です。一般的に喜ばしいような出来事や自分が望んだ選択であっても変化や刺激としてストレスの原因になり得ます。

ストレスの対処で心を守る

ストレスを和らげたり解消するための対処を「コーピング」といいます。「ゆっくり入浴する」「ぼーっと遠くの山を眺める」などなんでも構いません。お金や時間がかかり過ぎないものをいろいろ試して自分のストレスコーピングを見つけてみましょう。

やってみよう深呼吸

深呼吸は酸素を体の隅々にまで行き渡らせることで血行が良くなり、筋肉の緊張がほぐれて気分を落ち着かせる効果があります。

- ① 背筋を伸ばして胸を広げ、鼻から息を吸う (お腹を膨らませる感じ)
- ② 口を閉じて息を吸う。



- ・「コーピングの一例」
- ・ 思い出にふける ・ 自分をほめる
- ・ 受け入れる (なるようになる)
- ・ 体を動かす ・ 温かい飲み物を飲む
- ・ 思い切り泣く、笑う
- ・ 趣味に没頭する

※市では、簡単な質問に答えることで、ストレス度やこころの落ち込み度がチェックできる「こころの体温計」を実施しています。「湯沢市 こころの体温計」で検索、または下記二次元コードからアクセスしてください。



健康対策課健康企画班 (☎73・2124)