

健康百科

心とからだを元気に(その2) 【ストレスとの付き合い方①】

適度なストレスは生活に張りを与えますが、心とからだの健康を保つためには、ストレスと疲れをため過ぎないことが大切です。今回は、ストレスと上手に付き合うための生活習慣を紹介します。

人間関係での心がけ

- ・言いたいことを我慢せず、状況をみながら自己主張
他人とうまくやっていく上では必要不可欠です。
- ・自分は自分、他人は他人
考え方や価値観は他人と違って当たり前です。
- ・他人のことを深読みしない
深読み過ぎる人ほどストレスがたまりがちです。
- ・自分へのハードルを高くしすぎない
責任感が強く、「こうすべきだ」と決めつけてしまう人ほど自分を追いこんでしまいます。

食生活を見直しましょう

- ・食生活を整える
食生活が乱れると生活リズムも乱れ、心とからだの変調につながります。家族や友人など気心の知れた人とゆっくり楽しく食べることもお勧めです。
- ・飲酒は適量を
適度な飲酒はリラックス効果をもたらしますが、過度の飲酒は睡眠の質を低下させます。
また、嫌なことを忘れるために飲むお酒は過度になりがちです。楽しい飲酒を心がけましょう。



次回の健康百科は【ストレスとの付き合い方②】です。

健康づくり課

公園日和

これからどんどん緑も濃くなり暖かくなってきますね。屋外バーベキューもシーズンを迎えますよ。「ふるさとの森」にはバーベキュー施設が充実しているのをご存じですか。

自然の森の中に、5つの炉や炊事場があり、バーベキューのセットの貸し出しや炭も用意して



古河市三和ふるさとの森 バーベキュー施設を ぜひご利用ください

います。食材だけお持ちになれば気軽に楽しめますよ。

近くには遊具施設や芝生広場もあり、施設も広いので、家族や団体での利用もお待ちしています。

【問】ふるさとの森管理事務所 TEL77-3813



市公式ホームページを 全面リニューアル

市では、3月8日に市公式ホームページをリニューアルし、皆さんが知りたい情報をより見やすく、探しやすいサイトにしました。

ぜひ、ご利用ください。
【問】秘書広報課(総和庁舎) TEL92-3111



主な変更点

①ゲートウェイページの導入

「古河市」で検索をすると、行政・観光情報やプロモーションサイト、動画サイトが別々に表示されていました。今回、それらのページを一括表示するゲートウェイ(玄関)ページを設けることで、目的のサイトへのスムーズな案内が可能になりました。



このボタンをクリックすると目的とするサイトにアクセスできます

観光協会や動画サイトに簡単にアクセスできます

②イメージで伝わる大きなナビゲーション

「暮らし・手続き」「子育て・学校」「健康・福祉」「市政・まちづくり」などの情報を検索するためのボタンを大きく見やすく、イメージしやすい構成にしました。また、キーワード検索枠も大きく見やすい表示にしました。



ここをクリックすると分野別の検索ページが表示されます

この検索枠からサイト内の検索が可能になります

③便利な検索サービス

目的別に探しやすい検索サービスです。「手続きナビ」や「ごみの出し方」検索はチェック項目をクリックするだけで目的とするページが表示されます。

便利サービス



手続きナビ
転入・転出、
妊娠・出産などの
チェック項目を選ぶだけで
必要な手続きが案内
されます。

ごみの出し方
ごみ出しカレンダーだけ
でなく、地区別の収集日から
捨てる品目が検索
できます。

ぐるりん号時刻表
ぐるりん号の時刻表や
路線図、バスロケーションシステム
を閲覧することができます。