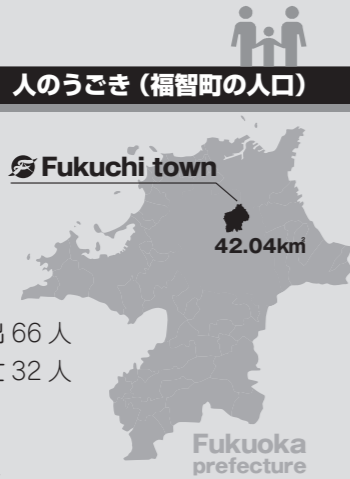


Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,800人
前月比-39人
前年比-459人

●男性 11,283人
●女性 12,517人
転入 43人・転出 66人
出生 16人・死亡 32人

●世帯 11,151世帯
前月比-16世帯
前年比-79世帯
※平成28年1月末現在(住民基本台帳人口)



(お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
― 弔電はひかえさせていただきます ―)

Event チクホー net (近隣の催し)

【田川市】丸山公園花まつり
3月25日(金)～4月8日(金) (丸山公園)
開園式(初日のみ): 11時30分～
約1千本のソメイヨシノが咲き誇り、公園全体が淡いピンク色に。期間中は夜間のライトアップもあり、夜桜を楽しむのにも最適です。ぜひご家族でお越しください。
園 田川市役所 商工観光課 ☎ 44-2000

【大任町】第26回花としじみの里おおうマラソン
4月3日(日) (大任町B&G海洋センター)
受付: 8時30分～ / 開会式: 9時20分～
満開の桜の下を走る爽快感は参加者から毎年大好評。合わせて花いっぱいフェスティバルも行います。爽やかに駆けぬけるランナーに、あたたかいご声援をお願いします。
※9時30分～13時の間、大任中央線一部(大任町役場前の町道)が通行止めとなります。
園 大任町役場 マラソン事務局 ☎ 63-3000

【糸田町】田植祭
3月15日(日) (金村神社 ※臨時駐車場有)
毎年春の農業の出発として、その年の豊作を祈る春祭り。田植えまでの演技は、草刈り・溝さらえ・畦ぬり・身持ち女の昼まもち・牛を使つての代掻きの順で行われます。



― 田植祭を演じる田植保存会。滑らかな演技で観客を沸かせます。

園 糸田町役場 総務課 ☎ 26-0038

Medical health

保健の掲示板
3月16日から4月15日までの保健事業日程

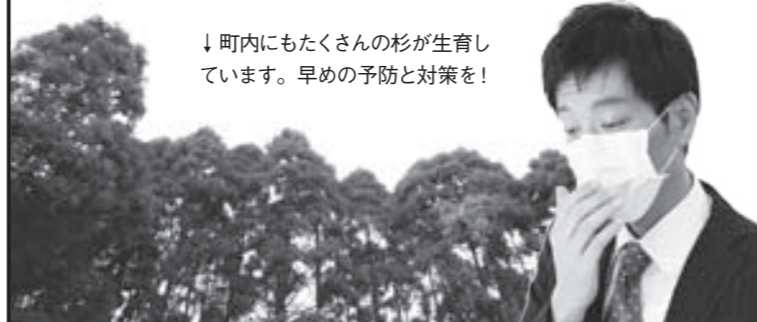
- 3月23日(木) 【3歳児健診】
3歳～3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
- 4月6日(木) 【7～8か月児健診】
7～8か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
- 4月8日(土) 【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30
- ※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターまでお気軽にお問い合わせください。各保健センターなどでご希望に応じて実施いたします。(予約制)
- ※例年、広報ふくち4月号に掲載している「6月の集団健診のお知らせ・申込みについて」は5月号に掲載します。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Pollinosis care

スギ花粉は3月から4月上旬がピーク!
花粉警報発令! 早めの対策を

春の訪れに心躍りますが、毎年つらい花粉症のシーズンもスタート。花粉症の人も、そうでない人も、花粉に「触れない・付けない・持ち込まない」の3大原則を守ることはもちろん、健康的な生活習慣を維持して、免疫力を高めておくことが大切です。

近年、子どもの花粉症も増えています。特に多い症状は目のかゆみや鼻づまり。症状は大人と同じですが、熱はないのに、このような症状を訴えたときには花粉症を疑い、どんな時期にどんな症状が出るのかなどをチェックしておく、医師も診断しやすくなります。「花粉症かな」と思ったときは医師によるアレルギー検査などを受診しましょう。日頃からの予防と早めの対策で、子どもを花粉症から守りましょう。



↓町内にもたくさんの杉が生育しています。早めの予防と対策を!

Laughter is the best medicine.
笑いの健康効果

- 免疫力アップ!
人は笑うだけで体に備わっている免疫機能が30%ほどアップします。また、がん細胞を追い払う「NK(ナチュラルキラー)細胞」も活性化。免疫力が高まり、病気にもなりづらく、健康な体へとつながっていきます。
- 自律神経のバランスを整える
ストレスが高まると交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が増え、脳の温度が上がってしまいます。一方笑うと副交感神経が刺激されることで、ストレスホルモンの分泌が減少し、脳の温度が低下します。笑っているときにはこの2つの神経がバランスよく働いている状態にあるのです。結果、血行促進や緊張をほぐす効果があります。
- 脳を活性化
笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑ったときの酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3～4倍。ストレスを受けると脳は興奮状態になり、酸素をどんどん消費して働きが低下していきませんが、笑うことにより、脳細胞の働きが上昇し活性化します。

For the best smile.
笑顔力UPトレーニング

- 1 顔の筋肉をほぐす
顔には表情筋という筋肉があり、この筋肉をほぐすことで笑いやすくなります。口を「あ・い・う・え・お」とゆっくり大きく開けたり、鼻の下をグーッと伸ばしてみたり、顔全体の筋肉を自由に動かしましょう。繰り返していると、顔全体の筋肉がほぐれてだんだん笑いやすい表情になってきます。
- 2 大笑いする
思い出し笑いでも、作り笑いでも良いので、とりあえずお腹がよじれるほどの大笑いを1分間続けてみましょう。笑うきっかけをつかむ良いトレーニングになります。
- 3 お笑いのテレビ番組や落語を聞く
普段あまりテレビを見ない人でも、娯楽番組や落語などを観てみましょう。面白いときには遠慮せずに声に出して大笑いしましょう。

面 白くなくても、笑顔を作るだけでも効果はあります。顔を意図的に作ると、なぜか気分も楽しくなります。顔の筋肉の動きが脳へフィードバックされ、楽しい表情が湧いてきます。つまり、「表情が感情を作る」のです。笑うことは誰にでもできます。なるべく笑顔でいることを心がけ、ストレスを吹き飛ばしましょう。

保健師だより No.97 ▶ 笑いの健康効果

笑う門には
福来る。

笑うことはお金もかからず、1番手軽なストレス解消法です。「笑うこと」や「笑顔」は心と体の健康にも大きな効果が期待されます。生活の中で「笑い」を意識してみませんか。

笑顔が一番!!

