



# 賀茂地域協議会



## 賀茂いきいき勉強会

～ちゃんと眠れていますか？  
あなたの睡眠とうつの関係～



「眠りたいのに眠れない・・・」  
「途中で目が覚める・・・」  
「また今夜も眠れないのかと不安になる・・・」  
今回のいきいき勉強会では、不眠から始まるうつ病の基礎知識、治療、早期発見のポイントをわかりやすく丁寧にお話していただきます。  
みなさんのご参加お待ちしております。

日時：平成22年12月1日(水)  
19:30～20:30  
会場：三朝町牧 ふれあい交流館  
講師：医療福祉センター 倉吉病院  
医局長 西山 聡 氏  
担当 三朝町役場健康福祉課 健康対策室  
電話 42-3520

### 西山 聡 氏

広島大学医学部卒業後、広島県内の精神科に勤務したのち平成17年4月から倉吉病院勤務。  
平成19年日本老年精神医学学会専門医の認定取得。  
職場のメンタルヘルス、うつ病に関する講演で各地に出向している。

### 注意しましょう



#### インフルエンザ日常生活での予防方法

栄養と休養を十分にとる。  
体力をつけ、抵抗力を高めることで、インフルエンザに感染しにくくなります。  
人ごみを避ける。  
病原体であるインフルエンザウイルスを寄せ付けないようにしましょう。  
適度な温度、湿度を保つ。  
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内を適度な温度、湿度に保ちましょう。  
外出後の手洗いとうがいの励行。  
手洗いは接触による感染を防ぎます。また、うがいはのどの乾燥を防ぎます。  
マスクを着用する。  
流行期には、外出する際にマスク(できれば厚手の)を着用することも有効です。また、罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

### \*\* かも花いっぱい運動

#### コンテスト報告書\*\*

力作揃いの報告書です。11月25日に生活環境部会で審査が行われました。結果は次号でお知らせします。



### 年末の挨拶

早いものであつとゆう間に今年も終わりに近づいてきました。  
至らない点やご迷惑が多々あったと思いますが、皆さまに協力していただき、やってこられました。来年も賀茂地区の活性に微力ながらも努めていきたいと思ひます。  
今年は大変お世話になりました。来年も、ますます笑顔の賀茂地域になりますように。  
事務局 石田

良いお年を～！！



賀茂公民館の使用は、三朝町役場総務課地域づくり支援室(43-3500)あるいは賀茂地域協議会(43-1875)に電話等で必ず申し込んでください。鍵の受け渡しは当日、役場宿直室で行ってください。

(事務局次長：西田寛司)

使用後は、きちんと片付け、ゴミの持ち帰り、忘れ物の無いようにご協力ください。鍵の返却は役場宿直室へ。

賀茂地域協議会：43-1875

E-mail：[kamo@town.misasa.tottori.jp](mailto:kamo@town.misasa.tottori.jp)