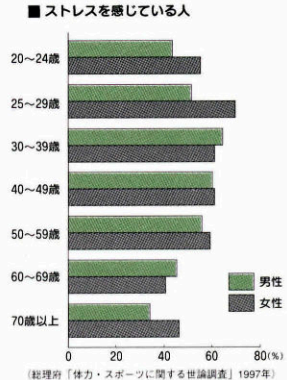


積極的休養でストレス解消を！

疲労は蓄積されて過労となり
 身体の抵抗力を弱め、いろいろ
 な病気の原因になったり、過労
 死と呼ばれるものをまねいたり
 します。

ストレスを解消するためには
 ゆっくり休んで心身の疲れをと
 る「休むこと」と、スポーツや
 レクリエーションで積極的に健
 康増進をはかる「養うこと」の
 2つを上手に組み合わせること
 が必要です。

また、精神的ストレスが続く
 と、精神面だけでなく、不眠や
 胃・十二指腸潰瘍、高血圧、狭
 心症、頭痛などの身体の病気に
 なって現れてくるものもありま
 す。総理府の調査によれば、現
 在およそ55%の人が何らかの精
 神的な疲労やストレスを感じて
 いるという結果が出ています。
 特に20代後半の女性では71%に
 も達しているのが注目されます。



パソコンの疲れ

身体そのものより、こころ
 が疲れる。疲れていると感じに
 くいため、蓄積されやすい。



レクリエーション
 や趣味などで気分転
 換を行う。

一箇所に集中する疲れ

目や肩、腰など身体の一部
 分に集中して負担をかけること
 によって起こる疲れ。

仕事の合間には
 休憩をとるようにす
 る。全身を使う運動
 をすると効果的。

動かさないことによる疲れ

身体を動かさないことから
 くる疲れ。家にこもりがちなら
 に多くみられる。



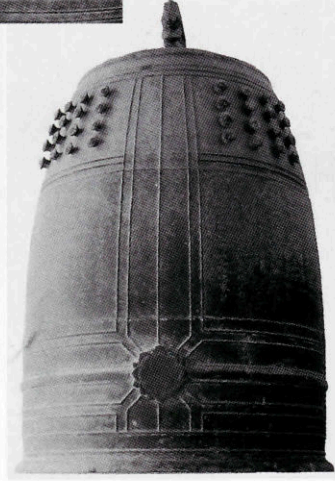
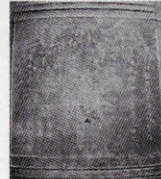
いつもより行動
 範囲を広げ、積極的
 に身体を動かす工夫
 をしてみよう。

ながと文化財めぐり

九州から来た名品

▷35◁

たいねいじ ぼんしょう 大寧寺の梵鐘



有形文化財（工芸品）
 昭和58・6・1（市指定）

深川湯本の大寧寺本堂（県指定文化財）に、古い鐘がかかっている。高さ97・3センチ、口径60・6センチの中型の梵鐘。

鐘に刻まれた銘文によれば、「筑前州垣崎庄葦屋津」（今の福岡県遠賀郡葦屋町）にあった長福寺の鐘として、応永3年（1396）に、この地方の鋳物師の手で造られたことが分かる。

しかし、銘文の長福寺は、いつの時代にか廃寺となり、この鐘がどのような経緯で大寧寺に来たのかは明らかでない。

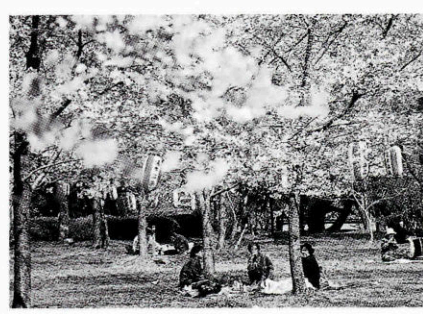
葦屋は遠賀川の河口に位置し、古くより海上交通の要衝として栄えた。また茶の湯で有名な、葦屋窯の産地としても知られている。

表紙の説明

4月8日・9日、市内の各小中学校で、入学式が行われ、200人の新小学1年生と272人の新中学1年生が誕生しました。

写真は、4月8日に行われた仙崎中学校の入学式の様子。75人の新入生たちは、在校生や父兄の大きな拍手に迎えられ、少し照れくさそうに入場しました。新1年生のみなさん、勉強にスポーツに、がんばってくださいね。

今年も満開



▲今年もたくさんの桜が咲いた、大寧寺。花見客も桜の話に花を咲かせていました。

市の人口	
(4月1日現在)	
面積	152.40 km ²
人口	24,679人 (-150)
男	11,390人 (-76)
女	13,289人 (-74)
世帯数	8,949世帯 (-26)
()内は前月比	

(この広報誌は、再生紙を使用しています。)