

healthycolumn  
**健康コラム**

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

**飯南病院 便り**  
4月から勤務している職員を紹介します



医長 文田昌平

昨年度は、島根県立中央病院で再度研修していましたが、4月からまた飯南病院で勤務させていただくことになりました。飯南町で働けることをうれしく思っています。  
地域の健康を守るように頑張ります。よろしくお願いいたします。



医長 原田愛子

飯南病院での勤務は初めてになります。  
出身は江津市です。3月までは福岡県の病院で勤務していました。  
地域の皆さんの健康を守るように、日々精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



看護師 奥野佳穂

飯南高校卒業後、出雲市にある島根県立大学へ通っていました。今までお世話になった飯南町へ恩返しをしたいと思い、地元へ戻ってきました。  
患者さんやそのご家族の声に耳を傾け、寄り添った看護を提供できるように精進していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



看護師 吉中 卓

飯南高校卒業後、益田市看護学校へ進学しました。地元である飯南町で3年ぶりの生活となり飯南町の居心地の良さを強く感じています。  
私の大好きな地元である飯南町で生活しておられる皆さんの健康のサポートができるよう努めて参ります。よろしくお願いいたします。

**保健福祉センター 便り**  
メンタルの乱れに注意しましょう

4月から新生活が始まり約2カ月。新しい職場や学校、人間関係、気候など「変化」に疲れが出ていませんか。  
「気持ちが張り詰めている」「不安や心配が頭から離れない」「すぐ疲れる」「寝つきが悪い」などが続いているときは、少し立ち止まって次のことを意識してみてください。



**① 「変化」を作らない**

●新たな日常活動やルールを増やさないようにしましょう。

**③ 生活リズムを整える**

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 朝起きたら太陽の光を浴びましょう。
- 夜に連続して6時間は眠るように心がけ、緊張が激しかったり、体が疲れていたりする日はプラス1~2時間は眠るようにしましょう。

**② 時間の使い方**

- 休日は予定を入れず、ころのおもむくままにゆったりと過ごしましょう
- 食事時間を普段より長めにとりましょう。

この3つを意識して、体だけでなく、こころの健康にも気をつけて毎日を過ごしましょう。

■問合せ 保健福祉課 ☎72-1770



**農林大学校林業科に、新入生22人が入学しました**

●中山間地域研究センター ☎76-2025  
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



島根県立農林大学校は、次代の島根県の農林業をリードする農業者と林業技術者の養成を教育目的としており、林業科では実習重視のカリキュラムにより、林業事業体の即戦力となる人材を養成しています。

農林大学校林業科(飯南校)は上来島にある中山間地域研究センター内に併設されており、この3月には16人の学生が卒業し、県内外の林業事業体へ就職しました。

また、4月11日(火)には、大田市にある農林大学校本校で入学式が行われ、林業科は過去最多22人の新入生を迎え入れました。

林業科2年生11人、早期養成コース(1年課程)1人の総勢34人の学生が、この飯南町で林業に関する知識と技術の習得に励んでいます。



入学式全体写真(林業科・農業科)

地域行事への参加などを通して、地域の皆さんと接する機会もあろうかと思えます。その際は声をおかけください。よろしくお願いいたします。

■問合せ先 島根県立農林大学校 林業科 ☎76-2100

住みよいまちへ  
**集落支援員**



町内5地区で活動する「集落支援員」の活動や地域の取組、地域自慢を紹介します。

**谷自治振興会 組織再編後の活動**

谷地区では令和2年度に地域計画「谷未来ビジョン」を策定し、令和3年度にはビジョンに沿って組織の再編が図られ、3部会を中心に活動が進めています。

**くらし安心部**

- 【つどいの場づくり】笑楽校での〇〇カフェ 各集落でのサロン開設
- 【健康づくり】ヨガ教室の開催
- 【防災活動】自主防災組織の設立準備
- 【新除雪組織】スノーレンジャー谷の立上げ

**なりわい創生部**

- 【美しい農村環境】花桃の里づくり 農村公園の管理 校庭の芝張り
- 【農業交流体験】サツマイモ作り体験 野菜栽培勉強会



道路沿いなどに花桃を植え、美しい地域づくりに取り組んでいます

**魅力創造部**

- 【定住促進】UIターン歓迎交流会の開催
- 【交流情報発信】優便ポストの講演会 他出者への情報発信 因島との交流
- 【伝統文化】神楽共演大会の開催



谷地区に移住された方を囲み、交流会を実施しました

**事務局**

- 【輸送活動運営会議】せせらぎ号の運行
- 【谷笑楽校運営】交流拠点づくり
- 【除雪活動連絡会議】きめ細やかな除雪
- 【視察団体やホストファミリー受入】