

閉店霹靂【へいてんへきれき】

働いていたデパートが閉店するという思いもなかった青天の霹靂な出来事がありました。

投稿者 チロ 40代 函館市

北食笑届【ホッショクエミトドケ】

北海道フードを通して笑顔届けたい。

投稿者 まりさん 50代 函館市

開花本線【かいかほんせん】

“御書印”“ブックサンタと”いった、続けてきた本に関する活動が線として繋がりに、花開きました！

投稿者 未来屋書店 上磯店 40代 北斗市

精神多忙【メンタルたぼう】

とても嬉しいこと、とてもしんどいことがそれぞれ多すぎて気持ちの振れ幅が激しいこと。

投稿者 和土遼 30代 函館市

魔法提供【まほうていきょう】

魔法のようなマジックをお届け。

投稿者 函館マジシャン高野太吾 30代 七飯町

夏超激熱【なつちょうげきあつ】

今年の夏は暑過ぎた。

投稿者 こたろう 40代 函館市

滝汗酒旨【たきあせしゅうま】

1日1度30分、滝のような汗をかく運動をして、夜仕事から帰ってきて飲む酒がうまい！健康にもなるし最高。2カ月続けられました、今後も続けて毎日旨い酒飲むぞー！

投稿者 じゅくちょー 40代 札幌市

子寝深酒【こねしんしゅ】

子供が早く寝た時だけに訪れる自由時間。

投稿者 タ〜ポ 40代 函館市

函男歓喜【はこめんかんき】

函館でHAKOMENがイベントで活躍していたから。

投稿者 アサリ 20代 千葉県

漫画三巻【まんがさんかん】

今年は原作漫画の三巻が発売になりました！ありがたい！

投稿者 南野雪花 50代 森町

未職採難【みしよくさいなん】

未経験の職に就きたいが、採用されず…経験が無いと難しいことに直面したので。

投稿者 こぼんざめ 30代 函館市

四捨五十【ししゃごじゅう】

ちょっと前までアラフォーなのに、四捨五入すると50歳になるアラフィフ世代(5月まで45歳、今46歳)を今年は過ごしています。

投稿者 ダー子 40代 木古内町

病得健知【やまいえてけんしる】

病気になって健康のありがたさを知る。

投稿者 ヨーコ 60代 函館市

暑夏熱波【しょかねつぱ】

とにかく暑かった。

投稿者 動物愛護 70代〜 函館市

生涯恋人【しょうがいこいびと】

結婚してませんが今も恋しています。これからも恋する気持ち永遠に。

投稿者 あいちゃんママ 50代 函館市

<h2>酷暑農冷【こくしょのうれい】</h2> <p>北海道とは思えない暑さが連日続いた2023年。農産物や酪農畜産に大きな影響を与えました。無事に育ってくれるか、収穫できるかヒヤヒヤしたという思いの4文字です。</p> <p>投稿者 コージー 40代 今金町</p>	<h2>五類移行【ごるいいこう】</h2> <p>コロナがインフルエンザ同様五類に。</p> <p>投稿者 アマビエ 60代 函館市</p>	<h2>川鮭街人【かわしゃげまちびと】</h2> <p>サケが川に戻るように人間も歓楽街に戻ってきた。</p> <p>投稿者 よもぎねこ 40代 室蘭市</p>
<h2>愛犬天国【あいけんでんごく】</h2> <p>14年飼っていた愛犬が猛暑を乗り越えられず天国に旅立ちました。獣医さんいわく猛暑で持病持ちのわんちゃんが次々と亡くなっていたそうです。</p> <p>投稿者 サトミ 40代 函館市</p>	<h2>万事楽々【ばんじたのしく】</h2> <p>楽しい事はもとより、考え方を変えて嫌な事、めんどくさい事、大変な事、やりたくない事すらも楽しめた1年でした。</p> <p>投稿者 ささき商店店主 30代 函館市</p>	<h2>闘球歓喜【とうきゅうかんき】</h2> <p>闘球とはラグビーのこと、ワールドカップでの日本代表選手に歓喜した。</p> <p>投稿者 ケムパス 70代～ 函館市</p>
<h2>変化墮落【へんかだらく】</h2> <p>世界中の戦争から経済の事、天災の事、温暖化による体調不良。</p> <p>投稿者 しげちゃん 70代～ 函館市</p>	<h2>高騰無恵【こうとうむけい】</h2> <p>物価の上昇が続いても、減税や賃金上昇などそれに見合うような恩恵にあずかることがなかった。</p> <p>投稿者 ぴいちゃん 60代 函館市</p>	<h2>低燃退色【ていねんたいしょく】</h2> <p>今年3月主人が定年退職しました。今まで本当にご苦労様でした。これからは、ゆっくり歳取りましようと言う意味で…ゆっくり色あせましよう！</p> <p>投稿者 ヒメ 60代 七飯町</p>
<h2>千夢貧々【ちむどんどん】</h2> <p>一攫千金にワクワクしながら宝くじを買い続けて、20年以上も今だに当たらず、貧乏のままな様子をワクワクするという沖縄方言とかけた惨状。</p> <p>投稿者 黒猫のニャー 40代 函館市</p>	<h2>猛暑衝撃【もうしょしょうげき】</h2> <p>猛暑が続き全国的に熱中症。</p> <p>投稿者 アツチチ 30代 函館市</p>	<h2>宇良夢中【うらむちゅう】</h2> <p>大相撲函館場所に行きまして、大ファンの宇良関からサインをGETしようと動きを常に見ていたの。大きな意味は「目標のためには相手をよく見ること」。</p> <p>投稿者 よつばさつき 40代 北斗市</p>
<h2>悲寂苦生【ひじゃくくじょう】</h2> <p>主人が亡くなって457日、がんばってもう少し生きようと思った。</p> <p>投稿者 老人八十子 70代～ 函館市</p>	<h2>段落算段【だんらくさんだん】</h2> <p>階段から落ちると怪我するが、ソロバンで落ちてても何か積む。孫がソロバン1段に挑戦している…がなかなか。</p> <p>投稿者 美原のばーちゃん 70代～ 函館市</p>	<h2>推活最高【おしかつさいこう】</h2> <p>読んで字の如く(笑)“推し活”をなさっている全ての方々に(笑) ※私も含む。</p> <p>投稿者 Kubota 40代 函館市</p>
<h2>猫増幸増【ねこふえさちふえ】</h2> <p>ご縁があり子猫を迎え猫様が2匹に…責任はさらに重くなりお世話が大変な時もありますが、2匹が仲良く遊んだり寝てる姿をみると幸福感が今までよりも増えました！</p> <p>投稿者 なちゅふー 40代 青森県</p>	<h2>遂適運始【ついできうんし】</h2> <p>遂に適度な運動を始めました。</p> <p>投稿者 アンちゃんママ 60代 函館市</p>	<h2>猫即疲癒【ビョウソクヒユ】</h2> <p>公私、主に私で大変疲弊する一年でしたが、どんな疲れも結局は、愛猫がいれば秒速で癒されるので、大丈夫でした。</p> <p>投稿者 たいき 30代 函館市</p>

力作ぞろいのオリジナル四字熟語投稿ありがとうございました！ あなたはどんな1年を過ごしましたか？ 編集スタッフのオリジナル四字熟語は編集後記にて！

ランチ

自然の恵みで体を整える食養生メニュー

自然カフェ Jicon

ヨガ講師でもあるオーナーが、中医学の食養生の基本「五味五性」に基づいた、体にやさしいメニューを提供。週替わりの「養生ごはん」(1,300円)は、メインの魚料理と、近郊の生産者から仕入れるオーガニック中心の野菜をたっぷり使った6種類の副菜が付く。自家製味噌の味噌汁もほっとする味わい。同じ副菜が付く「養生カレー」(1,300円)もおすすすめ。カフェインレスの薬膳茶や、砂糖やアレルギーを極力抑えたおやつも人気。11時30分～18時(土・日曜は21時まで)。火・水・木曜休。P有。



●函館市末広町12-8 街角ニューカルチャー2階 ☎0138-76-0644

おやつ

焼き菓子&ラスク

パン・エスポワール戸倉店



およそ100種類のパンが並び、おやつにおすすめの商品も充実。ほろほろとした食感の「ザントクーヘン」(140円)、ほろっと&しっとり生地と胡桃のハーモニーが楽しめる「ウォルヌスクーヘン」(250円)、子供に人気の「くまガトーショコラ」(240円)など焼き菓子が豊富。好みの味で楽しめるラスクは定番の「シュガー」のほか、「ミニクワッサン」(150円)、「メロンパン」(180円)、「メープル」など7種類用意。8時～18時(イトイン9時～)。不定休。P有。

●函館市戸倉町316-1 ☎0138-57-5595

HEAD LINE -ヘッドライン

最後まで自分らしさをあきらめないサ高住

有限会社ティー・エス

自分で身の回りのことができないと入居は無理でしょ? 認知症や介護度が進むと退去しなくてはならないのでは? そんなイメージを覆すのが、函館市や北斗市を中心に、介護事業所を10施設展開している「有限会社ティー・エス」のサービス付き高齢者住宅(サ高住)です。同社では設立以来20年以上、入居者1人ひとりの尊厳や生活習慣を尊重しながらサポートし、看取りまで行ってきました。「これまでの暮らしや、これからどう過ごしていきたいかを大切にしたいケアプランで24時間見守りながら、介護度に合わせた支援で看取りまで寄り添います。その人らしさをあきらめることなく、最後まで幸せに暮らすための「終の棲家」です」とスタッフ。「認知症の症状が進んでも、五感はまだ活動しています。『認知症の人』ではなく、『人』が認知症になるのです」。共感と理解をベースにした誠実なサポートが、入居者や家族の笑顔を支えています。将来の不安や介護の困りごとを1人で抱え込まず、まずは相談してみてもいい。問い合わせは平日9時～17時。

●函館市桔梗2-1-31

☎0138-83-5365



ドクターの健康コラム

がじんしんち
雅人深致
～ふれあって優しさ～



Tu たんだ泌尿器科

理事長 函館市宮前町30番17号
田崎 雅敬 ☎0138-45-7366



1,000円分の利用券を5名様に

応募方法は P6

FootPrints(フットプリント)

店内に設置された大きな水槽には熱帯魚が泳ぎ、のんびりと過ごす7匹の猫たちの姿をガラス越しに眺めることができる。そんな癒し要素がいっぱいのカフェ。猫好きは、猫たちとのふれあいもOK!

写真は、週ごとに内容が変わる「ランチプレート」(1,650円)。栄養バランスを意識した野菜多めかつ、体を気づかいあっさり目の味付けに仕上げたおかずを、ちよつとずつ何種類も味わえる、心楽しく体にうれしいメニュー。ドリンクは+300円でシェイクに変更可。好きな具材3種と味付けを選べる「カスタムパスタ」(スープ、サラダ、ドリンク、デザート付き1,250円)も魅力的。11時～LO13時30分。火曜休。P有。

●函館市湯川町2-46-9
☎0138-86-9039



冬バテって?

冬バテという体調不良を表す用語があるそうです。夏には暑さと冷房による温度差のため、交感神経と副交感神経の制御がうまくゆかず食欲低下、倦怠感など夏バテ症状を来します。では、冬バテとは?

冬の寒さは、活動時や緊張時に働く交感神経を刺激します。冬は、忘年会、クリスマス、大晦日、お正月、新年会と行事も目白押し。ますます交感神経が刺激され体はいつも緊張状態。休息時に働く副交感神経が作動する暇はなく、疲労、だるさ、頭痛、イライラ、筋肉のコリがつのります。これが冬バテ。



冬バテから身を守るには副交感神経の動きを高めることが必要。体を温め服装対策などで急な冷えを予防しましょう。適度な運動で体を動かし食事はなるべく規則正しく。冬バテせず元気に新年を迎えましょう。今年も一年みなさまに感謝。



冬期限定宿泊企画「冬なごみプラン」

竹葉新葉亭



閑静な佇まいの純和風旅館で、安らぎとくつろぎの時間を過ごしませんか?

創業から70余年、おもてなしの心を大切にする同旅館では、来年2月29日まで冬期限定宿泊企画「冬なごみプラン」を用意。利用は2人～、

料金は1泊2食付き1人17,750円(入湯税込)。客室は中庭を見渡せるゆったりとした造りの和室で、1室4人まで可。露天風呂のある温泉には、四季折々の園庭を楽しめる「万葉の湯」と竹林に囲まれた「竹林の湯」があり、ゆっくりと日頃の疲れを癒すことができます。食事は、海の幸と山の幸を堪能できる、このプランだけの特別膳。館内にも趣のある園庭があり、優雅な非日常感を味わえます。特別プランにつきチェックイン15時、チェックアウト10時、連泊不可。詳しくは問い合わせを。

●函館市湯川町2-6-22
☎0138-57-5171



確定申告&インボイス無料相談会を実施

函館民主商工会

決算の方法や申告書の書き方などについて、経験豊富な税理士や役員が分かりやすく教えてくれる函館民主商工会の「確定申告無料相談会」。今年度はさらに、インボイス制度導入により生じた一方的な値引きや、取引先との対応などの相談が同会



に多数寄せられたことを受けて「インボイス制度に関する相談」にも対応。開催は2024年2月17日(土)13時30分～16時30分。「函館市亀田交流プラザ」(函館市美原1-26-12)の3階大会議室1(B)で実施。参加は電話での事前予約制。対象は事業者のみ。

同会は設立から60年以上の歴史があるので、税金、資金繰り、経営ノウハウなど商売の発展に繋がる相談はもちろん、地元企業や個人事業主の強い味方としての実績があります。また、建設工事などで事業主が労働する場合には、元請業者は下請けの事業主に労災の加入を求める場合がありますが、原則として事業主は労災加入できません。そのため、厚生労働省認可の労働保険事務組合・一人親方労災加入組合がある函館民主商工会に加入する個人事業主が増えています。家族経営や個人事業、中小企業の切実な悩み…まずは相談してみませんか。相談は随時可(要事前連絡)。9時～18時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市中島町18-15 ☎0138-52-3185

年中無休の水のトラブル専門店!

小野寺住設

美原交差点前にある「小野寺住設」は、水まわりのことなら何でも相談できる創業98年を誇る地元企業です。水漏れや凍結、排水管の詰まり・あふれなど、急なトラブルのときに、年末年始を問わず365日・年中無休で対応してくれます。

「蛇口の水漏れ」(基本料金4,800円)、「パイプの詰まり」(同5,800円)、「トイレの詰まり」(同7,800円)など、料金も良心的で、知識豊富な熟練専門スタッフが駆けつけ対応してくれるので、安心して任せることができます。

また、「音がうるさい」「突然止まる」「変な臭いがする」といったボイラーのトラブルの相談も、同社なら安心!



給湯ボイラー、暖房ボイラーの無料点検キャンペーンも好評につき引き続き実施中です。7時～19時。見積もり無料。

●函館市美原3-1-5
☎0120-750-750



Webサイト

年末年始に親子で話し合ってみませんか?

一般社団法人スターライフ

「頼れる身寄りがない」「親族に負担をかけたくない」といった高齢者や障がい者に「終身家族代行支援」を行う「スターライフ」では、函館に住む高齢の親について、遠方で暮らす息子や娘から相談を受けることが増えています。本来は、身寄りがない高齢者を支援する法人ですが、様々な事情により親と一緒に暮らすことが難しいケースもあります。

ある息子さんは「親が高齢になったら呼び寄せて一緒に暮らそう」と考えていましたが、実現する前に親が病気になってしまい、長時間の移動に耐えられない状態になってしまいました。かといって自分が函館にUターンして親と暮らすのは難しく、同法人に支援の依頼をすることにしました。「親子が支え合って暮らすのが理想ですが、病気などでそうもいかなくなる場合もあります。親子双方が元気なうちに、今後の暮らし方についてしっかりと話し合ってみてください」と代表の星さんはアドバイス。相談は無料。自宅まで訪問可能。支援内容などがわかるパンフレットは電話で請求、または函館市役所、亀田支所、湯川支所の広告モニター付近に常備されています。



●函館市山の手2-44-4
☎0138-83-2312

自宅で習うスマートフォン

フィットアップ

「スマホに変えたいけれど教えてくれる人がいない」といったシニアや、「親にスマホを使ってほしい」と思っているシニア世代を親に持つ人におすすめしたいのは、自費型リハビリで幅広い層をサポートする「フィットアップ」で行っている訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」。

65歳から利用できる「モバイルフィット」は、代表の森田拓也さんが自宅や施設など、利用者の希望する場所を訪問し、1人ひとりのペースに合わせてスマートフォンの使い方を指導。希望者には、スマートフォンへの機種変更から同行してサポートします。利用者からは「自宅に来てくれるので冬も続けられます」「LINE電話で顔を見て話せたり、すぐにやり取りできるので安心」と喜ばれています。指導料は1カ月定額15,000円(訪問は月4回まで。メールやLINEでの質問は何回でも可)。詳しくは問い合わせを。

マンツーマンで運動に特化したリハビリを指導する「自費型デイサービス」と「自費型訪問リハビリ」についての問い合わせもお気軽に。
☎090-1644-5880



暮らしに関わる住宅設備全般の相談なら

住まいのホームドクター KlaFit



今年も残りわずか。年末の大掃除などで、気になる汚れや設備の不調はありませんでしたか? 住まいの相談なら「川股設備工業」が運営する「住まいのホームドクター クラフィット」がおすすめです。水まわり全般のトラブルは、函館市をはじめ、近隣・近郊の各市町指定の給水装置工事業者・排水設備業者が点検・処置をするので、安心して任せることができます。また、工事に関する有資格者が対応するので、給湯器やコンロなどの機器修理、取り付けも万全!

そのほかにも、風呂場の「鏡が割れちゃった!」といったときや、「ドアが開かない」というとき、「シャワーヘッドの交換ってどうやるの?」など、どこに頼んでいいのか困ってしまうような「暮らしの設備に関する困りごと」から、設備の買い替え相談、リフォームまで幅広く対応。

「この部分は修理・交換できる?」「故障の原因が分からない」など、不明な点や困りごとは、気軽にパソコンやスマートフォンから問い合わせ可能。9時~17時。見積もり無料。年中無休。

●函館市桔梗町695-5
☎0138-86-5828



函館市プレミアム付商品券まだまだ使えます!

第一住宅設備

「今年も地域の皆様にはお世話になりました。来年も地元企業として地域貢献、地域活性化を最優先に業務に取り組みます!」と話すのは水回りリフォームの心強い味方「第一住宅設備」。

同社では、各種リフォーム工事(外装工事、内装工事、キッチン交換、ユニットバス交換、トイレリフォームなど)はもちろん、気になっていてもどこに頼んでいいのか分からず悩んでいた水まわり各種修理(蛇口の水漏れ、排水の流れが悪い、温水洗浄便座の故障など)、買い替えをしたいと思いついてながらタイミングを逃していた各種設備機器設置(エアコン、ボイラー、照明器具、換気扇、洗面台など)といった、さまざまな工事に函館市プレミアム付商品券を利用することができます。

また、各種メーカー希望小売価格より40%~60%引きとなるお得なリフォームキャンペーンは、好評につき3月末まで期間を延長! 詳しい内容は電話またはウェブサイトを確認できます。ぜひ、この機会にリフォームを考えてみませんか?

8時~19時。各種クレジットカード利用可。リフォーム低金利ローン利用可。プレミアム付商品券利用可。年中無休。

●函館市千代台町29-15
☎0120-222-592



新春お年玉割引きを実施します!

占いの店 明日香

新しい年の運勢を占ってみませんか? 「占いの店 明日香」が、お正月企画として「手相・人相」通常30分4,000円が、1,000円引きの30分3,000円になる「新春お年玉割引き」を実施します。同店の代表・児玉謙二さんは、30年前に岩手県で占い師としてのキャリアをスタートし、10年ほど前に

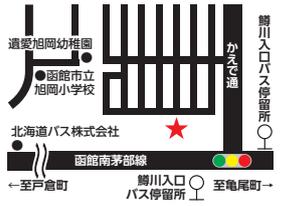


地元である函館に戻りました。占いは手相・人相をベースに、中国伝来の方位学「奇門遁甲(きもんとんこう)」を用いて開運方法などをアドバイスしています。

また、毎週金・土曜日の20時~22時に「Cafe&bar月夜の…」(函館市湯川町3-2-12)で出張占いも実施。店内で1,000円以上の食事をした人に10分1,000円(延長10分1,000円)で占いを提供しています。

「新春お年玉割引き」は西旭岡本店限定。先着5人。西旭岡本店の営業は10時~17時。予約制。秘密厳守。不定休。12月28日~1月3日休。P有。

●函館市西旭岡町2-14-6
☎090-5760-9651



函館ジュニオールFC
パロンドール

青島の★ 勝手に応援!!

目指せ!「イヤツ」イレブン



中学生のサッカーチーム。2012年の創立から「サッカーもできるイヤツになろう!」を合言葉に、取材時は来シーズンに照準を合わせ練習に励んでいた。「上位での闘いには強い

体が必要なので、適度な筋トレと食事を見直しています」と話す奥田さんは、土壇場で決定力を見せる選手。「声の出し方、ボールの止め方・繋ぎ方など基礎力を高めていきたい」と話すのは、長身とスピードを武器に得点を阻止するゴールキーパーの永田さん。「判断力を上げるため、常に顔を上げて周りを見るようにしています」と話す青山さんは、フィジカルと精度の高いロングキックが持ち味。得意のオーバーラップで攻撃に厚みを出す木村さんは「自分の良い点と改善点を見分けていき、1対1のディフェンス力を上げたい」と話す。プレーだけでなく、行動や態度、言動も意識する選手達は、一丸となって「全道優勝」と「イヤツ」を目指し奮闘する。

心の代書屋
松田聡がスバリ!



マジ本気談

—本気と書いてマジ—
困りごと、悩みごと、
各種相談 60分投げ銭
電話にてご予約ください。

チームマツダ行政書士法人 社員 松田 聡
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

行政書士の松田です。今年も残すところあと数日となりました。一年が過ぎていくのは年々速度を増している気がしますが、意外、中身が薄いのかもしれないと総括しています。来年は辰年を迎えます。私は年男となります。よくもまあこんな長らく心臓を鼓舞を打ち続けているわけで改めて感心しています。百歳を超えたお客様がいるのですが、認知度はお医者様も全く問題ないし太鼓判を押されている方で、いつも逢ったに教えられることが山

ほどあるのです。具体的なことは言えませんが、お話を伺っていると無理難題を言わず、絶妙な説得力があり、いつも私の未熟さを痛感しています。その方の現役時代は、相当な役職に就かれていたことを知り驚きました。けれども、そのことをおくびにも出さず、いつもこんな私にも丁寧な笑顔で話してくれます。とても百歳超えには感じられず、元気の秘訣を伺ったときに、「食事に尽き」と仰っていました。今はいいい時代だね。スーパー行けばなんでもそろっているし、食べるといには不自由ないものね。でもね、昔と違い食材の本来の美味さがどこかいつしてしまたなあ。今の人は便利さ故に本当の姿が分からず、有難みを分らないかもしれないね。ある意味可哀そうだな」と。そのお話を伺った後、本来の味からほど遠いところから頭から離れず、色々な食品の原材料を、色んな食品の原材を、老品添加物がいかに多いかを驚かされます。食材の味も有り難く感じます。今年

なくなられているのかもしれない。このことは、何となく日常の中での色々なことにも繋がると思います。共通点がある投資や儲け話も、儲けに倒れないためには、そもそもその目的が影を落とす、気づけば全く予期しない方向に向かっている。私のお仕事はお話をお聴きすることから始まりますが、ほんの数分のお客様との会話で、お客様が私に依頼されるかどうかが決まってしまう。よく話法と言いますが、私は、話法はど気が悪いものはありません。何故なら、そもそもことがばかされたら、話し方の上下手はあつかうしませんが、本気で伝えようとしたら伝わるはずなんです。方法ではなく地獄にいたいです。もしかすると彼氏彼女への告白も上手にくくもできませんね。来年も皆様にとって素晴らしい年になります。心を晴らしてお祈り申し上げます。今年も有り難く感じます。

Present



プレゼント このマークが目印!

- FootPrints(フットプリント) 提供
①1,000円分の食事券.....5名様
公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供
②HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL
招待券.....ペア5名様

ハガキで応募

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号と希望するプレゼントの番号を明記し、紙面に対する感想などを書き添えてご応募ください。

〒041-0801 函館市桔梗町379-27
株式会社青いぼすと 12・22プレゼント係

Webで応募

右の2次元コードからご応募ください。



応募締切 1月4日(木)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
いただいた個人情報はプレゼントの発送と、個人を特定できない記述で紙面作りに使用される場合があります。

医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院

●函館市石川町125-1 ☎0138-47-9811 <http://www.ohmura.or.jp/>

HAKODATE QUINTRA Healness & Wealness 359



ケアプランセンターおおむら
管理者 飯田 真由美
いだ まゆみ

「介護うつ」という言葉を耳にしたことはありますか? 介護をしている人が、疲れやストレスが原因でうつ病を発症した状態のことです。うつ病とは、気分の落ち込みやエネルギーが下がっている状態で、ストレス遺伝的要因、もともと性格(一般的にはまじめで几帳面、責任感が強いなど)が原因ともいわれています。この3つの要因がそろったからといって、必ずしも発症するわけではありませんが、発症すると日常生活や仕事や学業に支障が出るという症状が特徴で、落ち込みが過度になると、死に対する願望が出現して自分の身を守れなくなることもあります。最近、気持ちの落ち込みや、夜によく眠れない、やる気が出ない、疲れやすいなどといった症状がありませんか? そんな時は「4つのS」が効果的です。1つ目は食事(Sの食事)です。ミヌラルやビタミン、糖質をとることで、赤身肉、卵、緑黄色野菜、バナナなどがおすすめです。2つ目は睡眠(Sの睡眠)です。脳内ホルモンは夜10時頃から2時頃までの間に脳内で作られます。睡眠の質を高めるために、睡眠の1~2時間前はパソコンなどのブルーライトを浴びないようにし、朝は必ずカーテンを開けて朝日を浴びるようにしましょう。3つ目は生活リズム(Sのwake and sleep)です。生活のリズムが崩れると、脳内ホルモンの生成、分泌が正常に行われなくなります。体内時計を整えるために、朝起きる時間を決めて、朝日を浴びるようにしましょう。適度な運動を日課にすることも大切です。4つ目はスイッチ(Switch)です。気持ちを切り替えることが大切です。「遊ぶときは思い切り遊ぶ」「仕事をするとときは仕事をやる」など、気持ちにメリハリをつけることでストレスコントロールができるようになります。ずっと元気がないご家族、友人がいる場合はできるだけコミュニケーションをとりましょう。無理に話を聞かすようなことはせず、そっと寄り添いましょう。うつ病を予防するだけでなく心のリフレッシュとなります。軽い運動をすることもとても良いことです。一人で運動してもなかなか続かないため、一緒に運動することをおすすめします。「ミニマージョンを図りながら運動をしましょう。」「介護うつ」や「うつ病」を予防するために食事・睡眠・生活リズム・気持ちの切り替えの4つの要素を見直すことで、ストレスコントロールができるようになります。また「ミニマージョンを取る」ことや、軽い運動をすることで心のリフレッシュにもなります。

HAKODATE

WINTER JAZZ FESTIVAL

東京からのゲスト・大口純一郎さんをはじめ、地元バンド「kanochika」「BANDA CASTANA」「蓑田峻平×mimizuku×竹内稔」が出演。

日時: 1月28日(日)
13時30分開場
14時開演

会場: 函館市芸術ホール
入場: 全席自由 一般2,000円
ペア券 3,500円
25歳以下 1,000円

【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521



催し

第194回 寒中みそぎ祭り

4人の行修者が佐女川神社にこもって昼夜問わず水ごりを繰り返す。1月15日に御神体を抱いて厳寒の津軽海峡に飛び込んで、その年の豊漁・豊作を祈願する伝統行事。14日はみそぎ行列や花火の打ち上げを予定。15日は本祭、松前神楽のほか、はこだて和牛・グルメ魅了フェア、抽選会などを予定。

期間: 1月13日(土)~15日(月)
会場: 佐女川神社、みそぎ浜、みそぎ公園
【問い合わせ】木古内町観光協会
☎01392-6-7357



催し

FC函館ナチャーロ

新メンバー募集

函館を中心とした道南地域を活動拠点に、将来的にJリーグ参入を目指すサッカークラブ。選手および運営にかかわる事務員やマネージャー、ボランティアスタッフなど、一緒に活動するメンバーを随時募集中。詳細はWebサイトでチェック。

【問い合わせ】
特定非営利活動法人
道南スポーツ まちづくり振興会
☎090-6264-1100(福島)



募集

函館市民スケート場

催し

2月18日までのオープン期間中(12月31日~1月1日 休場)、先着プレゼントのあるイベントが多数。日程は「初すべりお年玉プレゼント」が1月2日、「イベントデー」が1月14日・21日、「感謝デー」が2月12日。

時間: 12時~19時(土・日曜、祝日、小・中学校の冬休み期間10時~19時。小学生は16時以降、中学生は16時30分以降保護者同伴)

料金: 各1回券 小・中学生200円 高校生300円
一般600円(函館市内在住・在学の小・中学生は無料。中・高生は要学生証)

貸靴: 1回400円

●函館市金堀町10-8 ☎0138-54-5233



五稜郭タワー元旦営業

催し

1月1日の午前0時に塔体をライトアップし、新年の始まりを函館の街に伝える。朝6時30分から営業し、「初日の出」直後の7時04分頃には、展望台で「初日の出 獅子舞演奏」を披露。1年の無病息災を祈る。エレベータースタッフは当日、艶やかな着物姿でお出迎え。別途展望料金。1月2日(火)からは通常営業(9時~18時)。

【問い合わせ】五稜郭タワー
●函館市五稜郭町43-9 ☎0138-51-4785



ねこの湯、営業中です!

函館あやかし銭湯物語

道南・森町在住の小説家・南野雪花さんが執筆した函館・道南を舞台にした新作「ねこの湯、営業中です! 函館あやかし銭湯物語」が12月13日、アルファポリスより発行! アルファポリス第5回キャラ文芸大賞の優秀賞・ご当地賞受賞作を改題・改稿し出版。ご当地ネタ盛りだくさんで函館愛に溢れた1冊!! 詳細はSNSをチェック!

アルファポリス文庫 726円



発売

発行/株式会社青いぼすと

〒041-0801
函館市桔梗町379-27
TEL 0138-84-1002
FAX 0138-84-1728
MAIL info@aopos.jp
URL aopos.jp

発行人・編集人 熊谷貴典
副編集長 平井由佳
副編集長 坂本麻衣
編集 土田葉月
ライター 花輪志保里
ライター 安沢ともこ
配布管理 小野大樹

本紙の内容は2023年12月7日現在のものです。

次号予告 2024年1月12日号 お年玉プレゼント特集

編集後記「私的」今年の四字熟語

各種手続きのため役所から書類を取り寄せる必要に迫られた今年。これが思いのほか難航。写真でさえも見たことがない曾祖父の名前まで登場したときにはクラッとした。思いがけずのファミリーヒストリー。というわけで、私の今年を表す四字熟語は「家系追跡」。(七)

雨蛙を捕まえて飼いだめた今年の夏。「捕まえたけど飼うつもりはない!」という(七)記者が捕まえた雨蛙も我が家で飼うことになりました。そんな訳で今年の四字熟語は「雨蛙養子」。たまに近況報告として元氣な捕食シーンを取めた動画を送っています。(まい)

今年を表す四字熟語は「対面克服」です。人と対面で話すことが苦手な私で、続けてきた私ですが、今年になってようやく気持ちの切り替えができるようになりました(例外あり)。来年はさらにパワーアップして、胃がキリキリしないくらい余裕を持ちたい。(ツチ)

初孫が誕生した今年、数少ない特技である沐浴の腕を発揮できました。そんな私に(七)記者が与えてくれた四字熟語が「沐浴無双」。ありがたく使わせていただきます。追加でもう1つ「愛猫優先」。猫にとっては、何よりも「御飯優先」です(どね笑)。(BP)

今年を表す四字熟語。「堀井美香」。推しです。会いたい一心で交渉し、念願叶って函館公演を実現しました。人間やる気になればなんとかなるものですね。「推奮迅(おしふるじん)」とでもいいたい。来年どうしよう。(ヤス)