





## こんにちは保健婦です

5月の健康メモ

## ここに抵抗力を

風かおる5月、自然界のはつらつとした快よさに比べて、ゆううつやいらだちのつのってくるのも、この青葉の頃です。生活環境の不適、職場の不適感や人間関係のもつがさばけないと、からだの調子が悪くなります。現代生活はストレスの波間にあるのは確かで、ストレスの過重は避けられれば避けた方がいいのですが、たえず逃げまわってばかりいては、いざというとき苦しむ結果になります。

病気にかかったことのない人に免疫性がないと同じように、ストレスにさらされた経験がないと、わずかなストレスでまいってしまうことがあります。人間のこころは、たたけば強くなっていくものです。日常生活の小さなストレスは受け立つという積極性がこころに抵抗力をつけ、困難な現状を打ち破ることになります。

敵を知り己を知れば百戦危ふからず——という言葉があります。人生が戦いだとしたら、やはり自分を知ることが大切でしょう。

とくに若い人は闇雲に突走り、意味のないストレスにまいましまうことが多いものです。そんなとき、「このくらいならまだ大丈夫」という冷静な判断があれば、百戦も危なくありません。

また、自分なりのストレス解消の方法も知っておくことも肝心なことでしょう。



佐賀市の北部山麓地帯には県指定の銚子塚・西原古墳や数多くの前方後円墳・円墳が点在しています。

昨年は、奈良県明日香村で発見された高松装飾古墳のあの美しい壁画などで、文化に対する人々の関心も急に高まってきたようです。

この偉大なる文化財発見と年を同じくして、昨年四月、金立町大門でカメ棺群が出で、奈良県明日香村で土し、繩文・弥生複合遺跡として注目されたことは、みんなの記憶も新しいことと思

立町開拓でも力カメ棺群が発見され、四月十八日から十日間にわたり本格的な発掘調査が行なわれました。

市教育委員会は、この貴重な文化遺跡を現況保存する一

方、県文化課とともに予備調査をすすめています。今回の発掘調査では、木下

之治県文化財調査監をはじめ

佐賀大学考古学研究員や地元の人たちが参加して、カメ棺十五基、石棺一基を発掘しました。

出土したカメ棺は、完全に近い形のものや人骨など、いずれも弥生時代前期末か中

期のものと推定される合わせているものと推定されており

このカメの継ぎ目にある部分や中央模様がカメの口の部分や中央模様がカメの口の部分や中央

のカメの継ぎ目にある部分

に多く見受けられ、非常に装飾性に富んでるのが特徴で

す。これらの貴重な文化遺産は、今後郷土の古代史と文化を解明するうえで貴重な資料となっています。

手手続きは市民課(市役所別館一階)へ。所をかわられた方で、市役所

に住所異動の届けがすんでない方は、印かんをご持参のうえ手続きをしてください。

転入・転出・転居などで住所をかわられた方で、市役所

に住所異動の届けがすんでない方は、印かんをご持参のうえ手続きをしてください。

手手続きは市民課(市役所別館一階)へ。所をかわられた方で、市役所

に住所異動の