

# Safe Volu

(Former First Aid)

静岡県赤十字安全奉仕団機関紙 No.51 平成18年7月1日発行

## 新役員から一言、よろしくお祈いします！！

先に開催された今年度の定期総会で承認された新役員の名簿は、既に皆さんのお手元に届いていると思います。今年度の役員の中から、東部地区の「前田絵美」さんと中部地区の「渡邊桂一郎」さんに、一年間の豊富を含めた御挨拶をお願いしました。

「この度定期総会で御承認をいただいた前田絵美です、よろしくお祈いいたします。私は、今まで奉仕活動の経験はほとんどありません。判らない事ばかりですが、今後は積極的に奉仕活動へ参加していきたいと考えています。若輩者ではありますが、少しでも社会のお役に立てるよう努力していきたいと思ひますので、皆様の御指導御鞭撻の程、よろしくお祈いいたします。」

「中部地区の渡邊桂一郎でございます。先日の定期総会では、奉仕団の活動を聴いて帰る予定でいりましたが、突然の役員を仰せつかりました。家庭看護法介助員養成講習終了後に認定証を交付され、その折りに安全奉仕団を知りました。現在とある病院でボランティアをしており、車椅子を押す程度しかできませんが、無謀にも奉仕団に参加をいたしました。前年度の活動が報告され、団員の皆さんが立派な活動をされていることに感銘し、自分にできること、自分しかできないこと、そんなことがあれば頑張って活動したいと思ひています。一年間、御指導御協力よろしくお祈いいたします。」

お二人は、前身である救急奉仕団を含め、指導員以外から初めて役員となられた方々です。今後は、各地区で核となって御活躍されることを期待いたしまととも、新役員の皆さん一年間よろしくお祈いいたします。  
(事務局)

## 「機関紙第50号発行記念事業」について

先月号でも紹介しましたが、機関紙第50号発行記念事業として、創刊号から号外1号を含めた50号までの全号を一冊の記念誌にまとめ発行することといたしました。本事業は、「県内の赤十字奉仕団では類を見ない貴重な活動」として位置づけていく予定です。第1回の専門部会連絡会で詳細を決めていきますので、その結果をホームページ上で紹介していきたいと思ひます。皆さんの御協力をお願いいたします。  
(機関紙・広報部会)

## 今月の眼(見た)・耳(聴いた)！「グッスリ寝れば、目覚めもスッキリ」

ジメジメした梅雨の季節に突入しました。東西に長い日本の地形…桜前線に開きがあるように梅雨入りにも時間差があります。

雨の多い憂鬱なこの時期…夜、布団に入ってもなかなか寝付けません。眠りが浅く何度も目が覚めてしまう。寝られない…等、不眠は経験した人にしか分からない辛い症状です。原因には環境の変化・精神の病気・ストレス等個人差がありますが、心理的な要素が大きいようです。予防としては・・・

- ☆ カフェインの多い緑茶・紅茶・コーヒー等は就寝前には避ける
- ☆ アルコールはほどほどに
- ☆ 自分にあつた適度な運動をする
- ☆ 寝室や寝具の工夫をする

就寝前にゆっくり入浴し心身ともにリラックスした状態で就寝できるように心がけましょう。

良い夢を～♪(-.-)zzZZ・・・

(機関紙・広報部会)