

新年挨拶!

新年明けましておめでとうございます。
昨年は、地域振興会に対し、多大のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。今年も引き続きご支援とご理解を賜りますよう宜しくお願いいたします。

さて、昨年は、台風15号、19号が上陸し、特に台風19号では、86名の方が亡くなられ、長野県の北陸新幹線車両基地が洪水にあうなど関東を中心に多大な被害が発生しました。両台風の接近に際し、射水市役所職員2名が派遣され中太閤山コミュニティセンターに自主避難所を開設しました。中太閤山地区では自主避難される方はなく、また、幸いなことに大きな被害はありませんでした。

地域防災活動として昨年は、3カ年計画の最終年にあたり中太閤山地区全町内で避難訓練をおこないました。今年は、新たに3カ年計画を策定し、更に、地域防災力を高めていきたいと思っております。

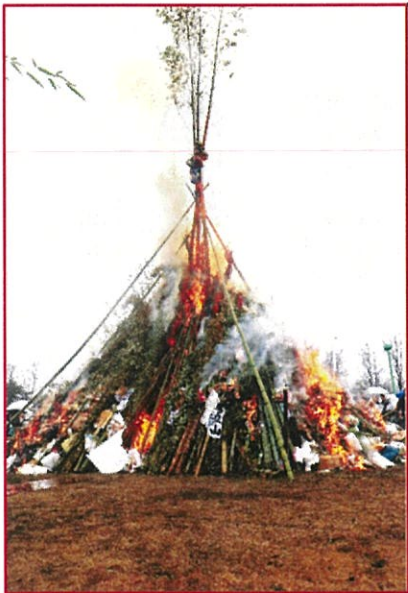
中太閤山地区の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう昨年も継続して地域支え合いネットワーク事業に取り組み、百歳体操については、パスコのほか、日の宮集会所でもおこない、現在、毎週2カ所でおこなっております。今年も継続して百歳体操、歌声喫茶などの事業をおこないますので、皆様の参加をお待ちしております。

今年も中太閤山まちづくり地域振興会の「健康で明るい」「安全で安心なまちづくり」「住みよい地域のまちづくりをめざす」という基本理念を踏まえ、子供、高齢者を対象とした行事や学習活動を推進したいと思っております。

最後に、昨年は、10月に消費税増税がおこなわれ、また、日韓関係、米中関係などいろいろな問題が解決することなく継続しております。これらのことが私達の生活に大きな影響がなければよいと願っています。末筆になりましたが皆様が健康でご活躍されることを祈念申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

令和2年1月28日
中太閤山まちづくり地域振興会
会長 山本 満夫

無病息災・学業向上!!



第35回 左義長が、1月13日(月・祝)11時から県民公園太閤山ランドで行われ、市内外から訪れた家族連れらが書初めやしめ飾りなどを燃やし高さ約18mの火柱を見上げて無病息災と学業向上を願った。

やぐら前で十社大神の宮城澄男宮司が祝詩を奉し 各県会議員らが玉串をささげた。



歌の森、中太閤山、太閤山小の児童代表8人がたいまつ御神火でやぐらに点火すると勢いよく燃え上がった。

主催：太閤山3地域振興会実行委員会

行事予定(2月~3月)

3月8日(日) 振興会資源回収



コミュニティセンターのお知らせ

申し込み、お問い合わせは当センターへ
TEL・FAX 56-4105

参加者
募集!

第4回 折り紙教室

2月27日(木)
・午前9時30分~11時30分
☆参加費：100円
☆締切：2月20日(木)
※今年度 最終です!

※考えながら指を動かし、折り紙を折ることで脳を活性化させましょう。一枚の紙からいろいろな形を作りだせる折り紙の世界を毎回、ワクワクしながら楽しみました。

折り紙教室の皆さんです。



2月3日(月)
17日(月)
ゆめ体操
10時30分~11時30分
体を動かして寒さを吹き飛ばしましょう!
17日はフットケア
【足裏マッサージ】をします!
体の疲れは足裏に集中して
いるのです!

※お願い
会場が手狭になっている為、現在新規での参加はお断りしています。(中太地区を除く)



第4回 物作り教室
「体にやさしいヘルシー料理」

3月5日(木)
午前10時~12時30分

☆講師：扇一 悦子
☆参加費：500円
☆持ち物：エプロン・三角巾・タオル
☆定員：10名
☆締切：2月22日(土)

※肉や魚に片寄らない野菜たっぷりのバランスの良い食事をつくります。
今回は調理後 皆で会食します。
持ち帰りを希望する方は、容器を持参してください。

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

睡眠～8つのアドバイス～ 高木英昌、刀塚俊起

「健康に良いことは、だいたい嫌われるものだが、人が唯一好むものがある。それは心地よい夜の眠りだ」(E.W. ハウ)



なかなか寝付けない、夜中に目が覚めてしまうなど、人知れず悩んでいる人は5人に1人(約2000万人)いるといわれます。また睡眠不足は、高血圧や糖尿病、肥満、認知症など生活習慣病とも関連があることが分かっています。とはいえ、睡眠について学ぶ機会はありません。多くの人が多岐にわたる睡眠について、ちょっと学んでみませんか?

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

必要な睡眠時間は、年齢とともに少なくなります(平均的には10歳-10時間、20歳-7時間、40歳-6時間半、60歳-6時間ほど)。もちろん個人差はあります。睡眠が足りているかどうかの基準は「日中、眠気で困っているかどうか」です。睡眠時間そのものにはあまりこだわる必要はありません。

2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を

寝る2時間前からは強い光を浴びるのは控えましょう(テレビ、パソコン、スマホ、タブレット、コンビニなど)。ブルーライト(画面の光)を浴びると、脳が「昼間」と勘違いして、目が覚めてしまいます。夜に怖い映画やドラマ、ニュースを観るのも、影響を受けやすい人は避けたい方が良いでしょう。寝酒は、寝つきはよくても睡眠は浅くなります。また夜中トイレに行きたくなり、夜中に目が覚めやすくなります。アルコールは夕食時の嗜みとして楽しみ、寝酒としては控えましょう。(喫煙、カラいものなども、寝る前の身体には刺激が強いです)カフェイン飲料も夕方以降は控えましょう。利尿作用もあるため夜中にトイレに行きたくなり、目が覚めやすくなります。

カフェイン飲料 : コーヒー、紅茶、緑茶、ほうじ茶、番茶、玄米茶

おすすめの飲み物 : 麦茶、ハーブティー、杜仲茶、タンポポ茶など

他にも、自分なりのリラックス法を探してみましょう。(ストレッチ、瞑想、写真集を眺める、読みなれた本やマンガを読む、歌詞のない音楽を聴くなど)



3. 眠くなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

理想は床に就いて30分以内に寝付くことです。それ以上たっても寝付けない場合は、一度ベッドから離れましょう。布団の中で眠れない時間を過ごさないことが大切です。「布団に入る=眠れない時間が始まる」というイメージを持たないようにするためです。中々寝付けない時は、いったんベッドから出て、本を読んだりストレッチをしたり、ぬるめの物を飲んだり気分転換をして、眠くなってから布団に入るようにしましょう。(横になっていた方がラクな場合は、横になっていてもいいと思います)→次のページに続きます。

4. 同じ時刻に毎日起床

就床時刻はこだわりすぎなくてもよいですが、起床時刻は一定にしましょう。一日のリズムを一定にした方が体調は整いやすいといわれます。休日であっても毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

5. 光の利用でよい睡眠

私たちの身体には睡眠ホルモン「メラトニン」があります(いわゆる「体内時計」)。太陽の光を浴びることで分泌され、朝日を浴びてから約16時間後に眠くなるように働きます(6時に朝日を浴びると22時頃に眠くなる)。起きたら朝日を浴びることで、もう夜の睡眠に向けて準備が始まっているということです。逆に、夜に強い光(関連「2」)を浴びるとこのリズムが狂ってしまうので注意しましょう。

6. 規則正しい食事、適度な運動習慣

朝食をとることで身体が起きてきます。血糖値や心拍数なども上がってきて、睡眠モードから活動モードに切り替わります。食事でも一日のリズムを整えるうえでも大切ですので、なるべく決まった時間に食べるようにしましょう。また、適度な運動をして心地よい疲れがあると、睡眠の質も良くなりやすいです。



7. 「昼寝」3つのポイント

適度な昼寝は、夜の睡眠の妨げにならず、健康に良いとされています。

○15時より前に:

昼食後の眠気は根性が足りないのではなく、健全な生体リズムのためです。

ただし15時以降だと、夜の睡眠に影響する可能性が高くなります。

○30分以内で:

30分以上寝ると、睡眠が深くなり起きにくくなります。昼寝は浅く短くして、深い眠りは夜に取っておきましょう。5分でも10分でも効果はあります。

○意識して寝る:

昼寝は「〇分後に起きようと思って」寝ると、スッキリ起きやすいとされます。「気づいたら寝ていた」となると寝覚めも悪くなりがちです。タイマーをセットしたり、コーヒー(緑茶)を飲んでから寝ると起きやすくなります(カフェイン飲料は約30分後に効果が出てきます)。

8. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

イビキは熟睡しているからではなく、舌が気道を塞いでいるためにでる音です。仰向けで寝るとイビキがでやすいので、イビキが気になる場合は横向きに寝てみましょう。寝ているはずなのに熟眠感がなく、イビキが止まって呼吸も止まっている場合は「睡眠時無呼吸症候群」という病気の可能性がありますので、医師にご相談ください。寝ようと静かにしていると足がぴくぴくしたり、ムズムズするのも「ムズムズ脚症候群」という病気かもしれません。薬でよくなる場合がありますので、医師にご相談ください。



今は依存になりにくい睡眠薬もありますので、一時的に薬の力を借りて心身の回復を図れば、また自然に眠れるようになることも多くあります。上記のようなことを試してみても眠れない場合は、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

(参考: 睡眠障害対処12の指針 厚生労働省)

ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内

☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp