

健康コラム

快眠のススメ！



●人は、なぜ眠るのでしょうか？

私たちは眠ることで1日の疲れを回復しています。体の疲れなら横になるだけでも、ある程度回復できますが、脳や心(精神的な疲れ)を休ませてくれるのは睡眠だけです。臓器などの修復や免疫の回復、体の機能を正常に保つための調整も睡眠中に行われています。睡眠は私たちが元気に過ごすために、なくてはならないものなのです。

●不眠がもたらす不調

良く眠れた翌朝は目覚めがすっきりし「きょうもがんばろう」という気分になりますよね。逆に不眠が続くと「だるい」「やる気が出ない」などの不調につながります。さらに、不眠は体の調整機能を乱すため、高血圧や糖尿病、うつ病など、さまざまな病気にも関係があるといわれています。不眠はまさに万病のもとなのです。

●快眠のポイント

- ▶スマートフォンやパソコンの光は、睡眠リズムを乱し、眠りの質を落とします。「スマホいじり」は早めに切り上げたほうが良さそうですね
- ▶寝酒は深い眠りを妨げます。寝つきを良くしたいときは、ホットミルクなどで眠りを誘うことがお勧めです

質の良い睡眠で、毎日を元気に過ごしたいですね。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

不審な請求？
プリペイドカードの番号は
教えないで！

■どんな相談があるの？
○スマートフォンを操作していたら、誤って広告をクリックしてしまい、画面に「登録」と表示された。不安になり、業者に電話すると「20万円払わなければ裁判を起こす」と脅された。お金が無いことを伝えたところ、5万

円に減額されたので、指示通りにコンビニエンスストアでプリペイドカードを購入し、そのカード番号と免許証の写真をメールで送ってしまった

■注意することは？
○このケースは、ワンクリック詐欺と思われる。慌てて業者に連絡するとデータ抹消料やシステム管理料など次々に請求される可能性があります。絶対に連絡しないように

しまししょう

○プリペイドカードの番号を教えることは、そのカード自体を譲ったことになり、そのカードは匿名性が高いため、支払った金額を取り戻すのは困難です。番号は他人に教えないようにしまししょう

■困ったときは？
○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111内線259)へ

市民生活コーナー

師匠の教えを胸に
さらに技術を高めていきたい

◆腹話術を始めたきっかけは
30年ほど前、職場に来た女性が腹話術を披露するのを見てすぐに引き込まれました。最初は自己流で学びましたが、より高い技術を身に付けたいと思い、苦勞して師匠を探しました。師事してからは、28年間毎月東京に通い勉強しました。

◆今後の目標は
「天狗になるな」との師匠の教えを大切にしながら、これからも活動が続けていきたいです。全国にいる仲間たちから刺激を受けて、もっと技術を高めていきたいですね。

イー・トープ人
PERSON'S 118

▲8月27日に宮沢賢治童話村で開催された「賢治風のステージ」に出演。宮沢賢治の童話「注文の多い料理店」を披露しました

よしのぶ
澤村 克信 さん
(野田 82歳)

いきいき仲間たち



「東和スマイル」は、育児の合間に「よさこいをしたい」「外に出て交流したい」と考えていた東和地域の仲間が集まり、平成19年に結成された、親子で参加できるよさこいサークルです。

現在、会員は約25人。「土沢七夕まつり」や「歳末たすけあい芸能大会」への出演のほか、養護老人ホームへの慰問など、地域とのつながりを大切にした活動も定期的に行っています。

「家事から解放されて息抜きができる」「仲間に育児の悩みを相談できる」と会の皆さん。活動を通じて親子で楽し

みながら交流を深めています。

事務局の多田さんは「昨年一度だけ披露したオリジナル演舞の振り付けをリニューアルして、年末に開催される歳末たすけあい芸能活動で披露したいですね」と意欲を見せています。



毎週金曜日、東和総合福祉センターで和気あいあいと練習する会の皆さん。

親子でよさこいの共演

東和スマイル

【問い合わせ】
事務局 多田 美紀 さん
(☎090-6627-1028)

地域おこし協力隊

商店街と私のこれから

地域おこし協力隊、東和地域商業担当の神谷瑞樹です。出身は愛知県名古屋市です。平成27年8月に着任し、1年と少しが経ちました。

この1年間、お祭りやイベントへの参加、地域の神社巡り、みそ造りやパン作り、休耕田を使った家庭菜園などにチャレンジし、とても充実した時間を過ごすことができました。

そんな私の東和町での任務は、土沢商店街の活性化です。この1年は、空き家・空き店舗の調査や活用、お祭り・イベント企画などのサポートを行ってきました。

しかし、どれも一筋縄ではいきません。地域の

中を行ったり来たりしながら、さまざまな人に話を聞いて情報を集め、方向性を探っていました。

そして、土沢商店街が続いていくためには、そこに住む人たちの商店街への「思い」を守る必要があるのではと思い当たりました。

そこで、そんな思いを多くの人に知ってもらうためのウェブサイトを開設し、魅力のある商品や地域の皆さんを紹介できないかと考えています。

活動2年目を迎え、今後さらに多くの人と関わりながら、課題を解決していきたいです。



▲活動を振り返る神谷隊員