

介護のとびら

申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センター
(保健福祉課介護高齢係内)
(31)2510

健康長寿ワンポイント 「睡眠」

～ゆっくり休んで明日への英気を養いましょう～

良質な睡眠は、心身をリラックスさせ、日々の疲れをいやしてくれる大切な時間です。

65歳以上では6時間程度の睡眠が適切と言われています。必要以上に長く眠ると、逆に「よく寝た」と感じられない、途中で目が覚めてしまう、次の日眠れなくなる等の睡眠障害がおこりやすくなります。さわやかな朝を迎えられるよう、次の点を参考に自分の睡眠スケジュールを上手につくってみましょう。

〔朝〕

- ☆カーテンを開けて日光を入れる。
- ☆午前中に日光を浴び、体内時計を整える。
- ☆毎日、同じ時間に起きて朝食を食べる。

〔昼〕夕方

- ☆家事などで体を動かす。
- ☆昼寝をするなら午後3時まで、時間は30分以内。
- ☆明るいうちに買い物や散歩をして昼夜のメリハリをつける。

〔夜〕

- ☆寝る前の2～3時間前までに入浴する。
- ☆寝る1時間前からは食べたりしない、お酒やお茶、コーヒーなどカフェインの入ったものを飲まない。
- ☆寝る1時間前からはテレビやパソコンを見ない。

成年後見ミニ講座のお知らせ

日程 第1回 11月25日(水)

基本編「成年後見ってなんだろう」

第2回 平成28年2月26日(金)

実践編「手続きはごうやるの?」

午後2時～3時

定員 20人程度

対象 佐久地域住民

場所 野沢会館

参加費 無料

締め切り 11月20日(金)

申し込み先 成年後見支援センター

0267(64)5255

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



私が早朝のウォーキングを始めて、6年ほどがたちました。「健康な町づくり」を提唱している町の長が「不健康になってしまったら、まずいー」と思ったことがきっかけです。

最初のころは82kgあった体重を、昨年までで5kg落とした時には「町長は、だいぶ痩せましたね」「お腹が引っ込んだね」なんて周りの人に言われて「やったね!」と気をよくしていました。

……が、今年は、朝まで疲れが残っていることを理由にサボることが多くなり、雨の日も多かったことから十分にウォーキングができませんでした。

先日、毎年受診している人間ドックに行ってきた。予想どおり、体重が2kg増えてしまい、お腹まわりは3cm太くなっていました。やはり、まじめに取り組まなければ後退してしまうことを実感しました。血液検査などは、ほとんど変化はなかったのですが……。

私がウォーキングで心がけていることは、歩く距離や時間はその時の調子をみて無理をしないこと、背筋を伸ばして姿勢をよくする、早足で歩幅を広くする、踵から着地する、膝を上げてまっすぐ前に出す、腕を大きく振る、規則正しい呼吸などですが、ただ歩くよりも少しずつ意識して歩くほうが効果があるような気がしています。

また今年も雪の季節まで時間があるので、まじめに取り組みたいと思っています。

町長直通

ご意見をお気軽にお寄せください。

ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



K O M O R O 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



小諸市
文化会館
自主事業

海援隊トーク&ライブ



11月28日(土) 午後3時開演(午後2時30分開場)

- ◆会場 小諸市文化ホール
- ◆鑑賞券 全席指定4,500円
- ◆プレイガイド
 - 小諸市文化会館
午前9時～午後5時(祝日を除く月曜から金曜)
 - コミュニティテレビこもろ
午前9時～午後6時
 - ヒオキ楽器佐久店
午前10時～午後7時(月曜定休)
- ※いずれも完売の際はご容赦ください。
- ▼問い合わせ先
小諸市文化会館自主事業実行委員会事務局
(小諸市文化センター内)
☎(23)8880



軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.lg.jp/>



第13回 軽井沢町男女共同参画フォーラム

—イクボスセミナー初開催—

入場
無料

とき 11月19日(木) 10時～12時
ところ 軽井沢町商工会館 2階
講習会研修室

NPO法人コチカラ・ニッポン 川島高之氏 講演
『なぜ、イクボス企業は業績好調!?』
～新しい働き方、マネジメント、そして女性活躍～

- 託児あり。希望される方は事前に予約をしてください。
- 手話通訳を行います。

※駐車場は狩野公園をご利用ください。
※商工会館の駐車場の利用はご遠慮ください。

講師

川島 高之氏 プロフィール

1987年、慶応大学を卒業し三井物産に入社、現在は系列上場会社の社長。地元の小・中学校のPTA会長、少年野球のコーチも務めてきた。また、イクメン関連のNPO法人ファザーリング・ジャパンの理事、子ども教育関連のNPO法人コチカラ・ニッポンの代表でもある。子育てや家事の経験(ライフの視点)、商社勤務や会社社長の経験(ビジネスの視点)、PTA会長やNPO代表の経験(ソーシャルの視点)という3つを融合させた講演を各地で実施。また、NHK「クローズアップ現代」、AERA、日経新聞など多数のメディアに登場。



【問い合わせ先】 男女共同参画フォーラム実行委員会事務局(企画課内) ☎(45)8504