

旧大島町出身者で組織している、近畿大島会（旧近畿大島町人会）の「第18回総会・懇親会」が次のとおり開催されます。近畿在住の旧大島町出身者で、参加ご希望の方はご連絡をお願いします。

- ◆とき／11月13日(日) 正午～午後3時30分
- ◆ところ／ガーデンシティクラブ大阪（大阪市梅田）
- ◆問い合わせ／

〒572-0008 寝屋川市菅相塚町4-7
 絵堂明生さん ☎・FAX 072(833)9185

あそびにきんさい♪おおしまとしょかんまつり

- ◆開催日・場所／11月19日(土) 大島文化センター（入場無料）
- 10:00～10:40 子ども人形劇講座（人形劇団かかか）
 ※要予約 ☎74-3800大島図書館まで（締め切り10月末）
- 10:45～11:30 おはなし会（小学生向け）
- 12:30～14:00 小田先生の「まつぼっくりでタヌキをつくろう！」
- 13:00～14:00 おはなし会（乳幼児向け）
- 14:30～15:20 人形劇団かかか公演（研修室1・2）
 「空を飛びたいガーコちゃん」
- ・映画上映「ハリーポッターとアズカバンの囚人」字幕版
 上映開始時間 1回目10:00～ 2回目15:30～
 9:30～ 古本市（子供の本購入のための募金箱を設置します。）

大島田舎美術館寄贈名作特別展のお知らせ

寄贈された美術作品をご覧ください。

- ◆日時／10月22日(土)～30日(日)午前9時～午後4時（入館無料）
- ◆問い合わせ／大島教育支所 ☎74-5300



こちらは保健師です

周防大島町保健師

木下光子
 （久賀保健センター）

すっかり秋らしくなりました。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋と皆さんのような秋を満喫していますか？秋の夜長、読書の秋を楽しみ、少し夜更かししている人もいるかもしれませんね。しかし、睡眠不足は身体に悪い影響を与えます。眠ることは脳や神経を休養させ、健康を維持するうえで重要なものです。快適な睡眠のための7か条

- 1 快適な睡眠でいきいき健康生活
 睡眠には疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。
- 2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター
 睡眠時間、睡眠パターンなどは個人差があります。日中しっかりと目覚めて過ごせることが大切です。
- 3 快適な睡眠は、自ら創り出す
 夕食後のカフェイン摂取や寝酒は避け、不快な音や光を防ぐ快適な環境づくりや自分にあった寝具の工夫をしましょう。
- 4 眠る前に自分なりのリラクセス法。眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
- 5 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど自分にあった方法で心身ともリラックスするよう心がけましょう。
- 6 午後の眠気をやりすぎず
 ヒトは、生体リズムをコントロールする体内時計があります。日光は、眼を通じて体内時計を刺激し、1日の行動に適したリズムをつくりまします。
- 7 睡眠障害は、専門家に相談
 睡眠障害（寝付けないう、熟睡感がない、充ち眠っても日中眠気が強い）は身体や、心の病気の症状として現れることがあります。専門家に相談しましょう。

