

第2回竹問題講演会

■日時／3月21日(金)

午後1時30分～4時(予定)

■場所／大島文化センター

■講演内容／

・竹材の堆肥化に関する研究
田布施農高大島分校生徒発表

・竹材の有効利用の報告

NPO法人周防大島ふるさとづくり のん太の会

砂岡 廉

・みかん栽培での堆肥の効用

大島柑橘試験場 岡崎芳夫

・特別講演(土づくりの科学)

山口大学農学部教授

進藤晴夫

■入場料／無料(希望者には講演要旨集を500円で販売)

※先着75名に竹炭、竹酢液をプレゼント。

■主催・問い合わせ／

NPO法人周防大島ふるさとづくり のん太の会

☎74・2150

竹きり大会

■日時／3月26日(水)

午前9時30分～午後3時

■場所／三浦瀬戸

■内容／

・竹の伐採

・チップパーによる竹の裁断

■主催・問い合わせ／

・美しい三浦を創る会

☎74・2336(吉兼さん)

・NPO法人ふるさと里山救

援隊

・NPO法人周防大島ふるさとづくり のん太の会

☎74・2150

第3回竹とんぼ競技会

■日時／3月23日(日)

(雨天順延)

午前9時～正午

■場所／大島グランド

■参加要領／

○参加資格

・周防大島町民であること

・大島の竹を使った自作の竹とんぼで、軸と羽が一体のもの

の

・団体(3人、個人)

○競技 飛距離、滞空時間、ニアピンの三種競技

○参加費 1人500円

※中学生以下無料

○表彰 団体、個人

■申し込み・問い合わせ／

地区単位老人クラブ会長

または大島老人クラブ連合会

☎79・2036まで

■主催／

大島老人クラブ連合会

元気ですか？

こころは 保健師です

睡眠について

「睡眠」はからだと心の健康を保つ上でとても重要です。睡眠中は、からだを成長させたり、疲労を回復したり、新陳代謝をうながしたりするので、睡眠をとることで身の疲労を回復し、翌日の活動に備えています。そのため、睡眠不足になると、心と体のバランスを崩したり、疲れやすくなり、ストレスがたまったりします。精神面でも注意力低下や気分的に不安定になり、活動へのエンジンがかかりにくくなってしまいます。

良い睡眠をとるためには

まずは生活リズムを整えることから始まります。朝早く起き、朝の光をたくさん浴びてください。私達の体の中にある体内時計は1日25時間の周期ですが、光の刺激を受けることで、24時間周期にリセットされます。夜更かしをしていると、体内時計のズレが大きくなり、体温や血圧、ホルモンの分泌などの生体リズムが崩れて、心や体に様々な不調がでてく



周防大島町保健師

松成 智美

(健康づくり班)

るのです。起床、就寝、三度の食事の時間を決めることで規則正しい生活リズムができてきます。特に朝食は体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の体のリズムを整えてくれるのでとても重要です。また、日中の活動は睡眠を深いものにし、睡眠の質を高めます。

子どもにとって睡眠は特に大事です

子どもが成長するのに欠かせないホルモンの一つに成長ホルモンがあります。これは熟睡すると多量に分泌され骨や筋肉をつくり大きく育てます。これらのホルモンは遅く寝るほど分泌量は減少します。また明らかなところでも減少するので暗いところで寝ることも大切です。早く起きて日中はしっかりと遊び、夜は疲れて眠る生活を送るとい生活リズムを整えることで本当に心身ともに健康な子どもに育ちます。しかし、子どもは自分で生活リズムを整えることはできません。家族みんなで生活リズムをつくることから始めましょう。

