

良い睡眠で心とからだに休養を！

高齢期になると、睡眠に対して様々な変化が起こってきます。

睡眠時間が短いから不眠というわけではありません。日中に眠くならず元気に活動できたら、短くても質の良い睡眠をとっている証拠です。

高齢期になると変化する睡眠の特徴

・夕方早く眠くなり、朝早く目が覚めるようになってくる。

・睡眠が浅くなる。

・床に入ってから寝つくまでの時間が長くなる。

・昼間に居眠りすることが多くなる。

このように睡眠と覚醒のリズムに変化が起こるため、睡眠に対して不安な気持ちを持つている人も多いようです。

これらの変化は加齢にともなう通常の現象ですが、不眠感が強い場合は、うつなど何らかの病気が原因になっていることも考えられるので、か

かりつけの医師に相談してみましょう。

生活のリズムを整え良い睡眠をとりましょう

良い睡眠を得るための、一日の生活リズムで注意したい点をあげてみました。

朝

・決まった時間に起きる。
・朝、目が覚めたら日光を浴びて、からだのリズムを整える。



・朝ごはんをきちんと食べる。

昼

・家事や趣味など活発に活動する。

・午後1時～3時の間に30分以内の軽い昼寝をする。

(脳の疲労回復に役立ち認知症予防に効果的。)

ただし一時間以上の昼寝は

逆に認知症の

危険度を増すことになるので(要注意)



夕

・夕食は、腹八分目を心がけよう。

・午後5時頃に30分程度の軽い運動をする。

・夕食から就寝までに居眠りはしない。



夜

・入浴は38度～40度のぬるめのお湯でゆっくりつかろう。(熱い湯につかると血圧が急に上がるので要注意)

・アルコールやカフェイン入りの飲み物は控えよう。



生活リズムを整えるためにも、できるだけ決まった時間に起床、決まった時間に床につき、三食規則正しく食べましょう。

子育て支援センター わかあゆ

☎0287-96-5223

☆運動会に参加しよう☆

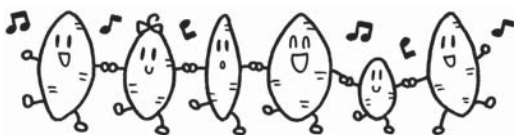
9月25日(土) 9:30～

わかあゆ保育園の運動会に参加して、かけっこをしてみませんか？

ひとりで走れない子は、お母さんと一緒に走っても大丈夫ですよ！

時間に遅れないでくださいね！

待ってまーす！



センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。

利用日時： 月曜日～金曜日
9:00～12:00
13:00～17:00



絵本の読み聞かせをしてみませんか？

「これよんで！」とお子さんが絵本を持ってきたら、ちょっと抱き寄せて、読んであげてはいかがでしょうか？親子触れ合いのひと時になるのではないのでしょうか！

☆さんぽにいこう☆

10月13日(水) 10:00～

秋の河川敷をお友達と一緒に歩いてみませんか？飲み物、おやつを少々お持ちください。

申し込みは、10月8日(金)までです。



■オゾン層が破壊されたら地球はどうなるのか？

オゾン層は、地上から10〜50km上空で地球を包んでいきます。オゾン層が破壊されると、地上に届く有害な紫外線が増え、人間の健康に害を及ぼしたり、植物やプランクトンの生育に害を及ぼしたりすると言われています。

オゾン層破壊の原因は、冷蔵庫やエアコンなどに使われている「フロン」という化学物質を大量に空气中に放出することが原因です。

オゾン層破壊を防ぐには、フロンを使っていない製品を使うことやフロンの回収に協力することが大切です。

■海の環境を守るためにどんなことが行われているのか？

海に囲まれた日本では、海

に捨てられる廃棄物の数が年々増えています。また、漂流・漂着ゴミによる環境・景観の悪化、船の安全運航や漁業への被害などが指摘されています。

海洋汚染防止のためには、捨てる人が出ないように、規制や取り締まりを強化し、中国やロシアなど近い国と協力して調査を行うことが大切です。

■森林が減っている！

毎年、世界の森林は日本の国土の約20%に当たる730万ha減っています。温帯林で増えているところもありますが、熱帯林は急速に減っています。

世界の森林を守るためには、世界における持続可能な森林経営に向けた取り組みを推進するため、国際機関等へ参画・貢献を行い、開発途上国等への技術・資金協力等が必要となっています。

環境省総合環境政策局環境計画課「こども環境白書」より引用

太陽光発電等設備導入事業補助金の申請受付を再開します

7月号の広報で太陽光発電等設備導入事業費補助金申請受付の一時中止をお知らせしましたが、9月議会において、補正予算が成立しましたので、9月9日以降、受付を再開します。

補助金を利用して設備を導入しようと考えている皆さまには、お待たせして申し訳ありませんでしたが、ご利用くださるようお知らせします。詳しくは住民生活課までお問い合わせください。

補助金の額

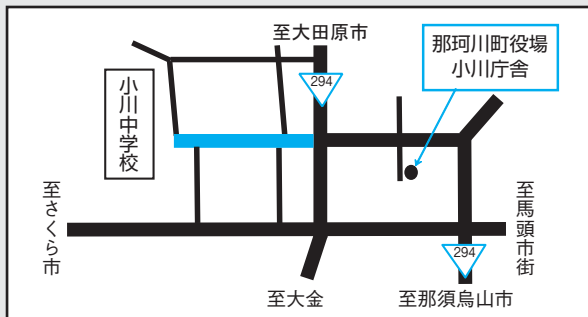
- ・太陽光発電 1kW当たり 4万円(上限16万円)
 - ・高効率給湯器 CO2冷却ヒートポンプ(エコキュート) 5万円
 - ・潜熱回収型給湯器(エコジョーズ・エコフィール) 2万円
 - ・ガスエンジン給湯器(エコウィル) 5万円
- 問い合わせ
住民生活課
0287-92-1112

《道路工事のお知らせ》

町では、下記の箇所において道路の舗装修繕工事を実施しております。

近隣の皆さまや通行する皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

- 工事箇所 那珂川町小川緑町地内(町道恩田線)
- 工事区間 L=322.0m
(国道294号小川支所西交差点~小川中学校正門)
- 工事期間 平成22年8月30日~平成22年11月3日
- 問い合わせ 建設課土木建築係 ☎0287-92-1118



町営住宅等入居者募集のお知らせ

区分	住宅名	部屋番号	間取り	入居時家賃(円)
町営	清流	1-7	2DK	7,900 ~11,800
	古館	1-4	3DK	9,900 ~14,800
町有	ゆりがね ハイツ	6号室	3DK	47,000

※町営住宅の家賃は所得に応じて、決定します。

募集期間：9月15日(水)~30日(木)

その他：申込方法、入居資格等の詳細は、お問い合わせください。

※町有住宅「サン・コーポラス馬頭」は、随時募集中です。

問い合わせ 建設課管理係
☎0287-92-1118