

わが家のアイドル



おおかわら あずさ
大河原 梓ちゃん (2歳)
(不時沼)

●家族から一言…2才になったばかりの梓。いろいろな言葉をおぼえてきて毎日楽しいです。



ふか や かい と
深谷 皆斗くん (2歳)
(中央)

●家族から一言…「これなんだ?」と何にでも興味深々です。

町民リレー

NO.238

よ た きょう こ
横田 京子さん(鏡沼)



絵本の読み聞かせをする横田さん

私たちの活動が、少しでも多くの方に
本を読んでもらえるきっかけになるといいですね

「平成9年に鏡石町に越して来ました。この町は、近所の方がとても親切で、施設も充実しており安心して暮らせる所だと思いました。」と話す横田京子さん。
そんな横田さんは、現在、読み聞かせボランティア「あゆみらい」の代表として、絵本の読み聞かせなどのボランティア活動を行っています。「引越してきた当時、図書館が完成する一年前で、読み聞かせの会員を募集していました。知り合いもなかったのですが、友だちができればと思い参加しました。最盛期には、20人くらいの会員がいましたが、今は約15名。男の人や中学生・高校生でも大丈夫なので、もっと多くの方に参加して欲しいですね。」と話してくださいました。
最後に、まちづくりについて尋ねると、「最近、本を読む機会が少なくなってきたと言われています。私たちの読み聞かせ会のような活動が盛んになって、もっと多くの方に図書館を利用してもらえればと思います。また、町民には、町民プール「すいすい」の入場料を安くして欲しいですね。」と話してくださいました。
今回は、横田さんの紹介で大池の稲田よし江さんを紹介いたします。

保健師さんの健康だより

蒸し暑い夜が続く季節ですが
ぐっすり寝れていますか



平成16～17年の「鏡石町健康意識調査」では、男性の2割、女性の3割がよく眠れていないと答えています。特に80代の女性では他世代よりも熟睡感が少ない傾向が見られました。
しかし、厚生省が策定した「健康づくりのための睡眠指針」の中では、「睡眠は人それぞれ、日中元気ハツラツが快適な睡眠のパロメーター」であるとして、「自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらなくていい。」と説明していますから、あまり心配する必要はないようです。
ただし、頻繁に大きないびきがあり、「10秒以上続く無呼吸が睡眠1時間に5回以上」あるほか、夜中たびたび目を覚まし、日中の強い眠気や居眠り等の症状が続く場合は、「睡眠時無呼吸症候群」の可能性がありますので、専門医に相談するよう勧められています。30～60歳の男性肥満者の患者が最も多いので、BMI25

以上の肥満があれば、生活習慣を改善して減量することが睡眠の質の改善につながります。
一方、子どもの発達にとって、睡眠リズムは深刻です。4歳頃になると夜中の12時くらいの深い睡眠のときに集中して成長ホルモンが分泌されるようになります。深い睡眠が12時頃に来るようにするには、夜8～9時くらいには「寝かしつける」ことが大切です。
一晩の眠りの中では成長ホルモンのほかにストレスに備えるホルモンや精神を安定させるホルモンが分泌され、心身が元気に発達するのです。生活リズムをつくるのは環境要因ですから、朝はカーテンを開けて光をあてて起こし、「早起き早寝、朝ごはん!」の習慣づけをしましょう。
※BMI(肥満度) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
算出した数値が、18.5未満なら「やせ」、25.0以上なら「肥満」と判定されます。

広 告

“旅”のことならおまかせ

JRS 旅倶楽部

有限会社 ジャパン旅行サービス

イオンスーパーセンター鏡石店内

〒969-0403
福島県岩瀬郡鏡石町桜岡375-9
TEL 0248-62-6039
FAX 0248-62-3551

身近なニュースと話題なら
皆様の日刊新聞

阿武隈時報社

本社 〒962-0848 福島県須賀川市弘法坦15-1
TEL (0248) 73-2483 FAX (0248) 73-3616
支社 〒969-0213 西白河郡矢吹町本町36
TEL (0248) 44-5833

診療日程等の変更について

公立岩瀬病院では、次の診療科目の診療日等について変更がありましたので、お知らせします。

- ◎整形外科 7月3日から毎週月・水・金曜日
- ◎産婦人科 8月1日から休診 ※なお、当院が実施している各種検診のなかの婦人科検診については、福島病院で(7月24日から)実施。
- ◎皮膚科 7月7日から毎週金曜日の午前中
- 問い合わせ先 公立岩瀬病院庶務課 ☎75-3111 (内線205、206)

