

入ったよー

今月の新刊(佐々並図書室情報)
「オオサンショウウオの四十九日」

書:朝比奈秋
問い合わせは一人に見える。でも私のすぐ隣にいるのは別のわたし。不思議なことはなにもない。けれど姉妹は考える、隣のあなたたちは誰なのかな?そして今これを考えているのは誰なのかな?—三島賞受賞作「植物少女」の衝撃再び。
「ルーマース俗」著:堂場瞬一
人気俳優、心中か?—衝撃的なニュースが世間に駆け抜けた。白熱するマスコミのスクープ合戦、SNSに溢れる噂話(ルーマース)……無法地帯のメディアを舞台に躍る堂場瞬一、最新長編!

★★★★★★★★★★★

今月のわくわく号

1日(火)・15日(火)

※活性化センター前 10:40~11:10

佐々並の今

(令和6年9月1日現在)

世帯数	性別	性別	計	(前月比)	△5人)
260戸	253人	265人	518人	65歳以上割合	58.5%
会場:活性化センターホール	会場:活性化センター	会場:活性化センター	会場:活性化センター	会場:活性化センター	会場:活性化センター

きょううじよてい

○10月25日(金)午前9時30分~
高齢者学級・婦人学級共催

「防災講座」

会場:活性化センターホール
会場:活性化センター
会場:活性化センター
会場:活性化センター
会場:活性化センター

○10月29日(火)午前10時~
ささなみお氣楽サロン
会場:活性化センター
会場:活性化センター
会場:活性化センター
会場:活性化センター
会場:活性化センター

てなつて本当に良かつたです。傷みは軽く注やききを思い出してください。このついで痛くなつたら、からんください。

は、既においしい新米を堪能されたんではないでしょうか。佐々並においては考えにくですが、連日報道で米不足という話を耳にしました。した。とは言え、読者の皆さんも順調に進まれたのであります。影響もなく、秋の刈り取り作業も順調に進みました。しかし、台風による大きな風もまた、秋の刈り取り作業を難しくしました。8月の終わり、急に左肩に激痛を発症しました。それでも、着替え、シャンプーなど日常生活においても痛い、腕が上がらない状況でさえ悲しいのに、「イノシム有り様。」



「痛!」



『ぐっすり眠れていますか』

萩市健康増進課保健師 平岩千絵

みなさんは朝起きたとき、「よう寝にする運動も質の良い睡眠につながります。ぜひ、月に一度開催している「ぐっすり眠れたのは何年前のことになります。ただし、夜ぐっすり寝るために、日中の30分以上の睡眠は避けるよう心が悪い」「夜中に何度も目が覚めます。なぜか?寝床につく前には心身ともにリラックスする方法、音楽を聴くなどリラックスする方法は人それぞれです。自分に合ったリラクゼーション法を見つめましょう。また、夜ぐっすり寝るために、お風呂を浴した場合、速やかに入眠できることがあります。また、就寝1~2時間前に入浴した場合、速やかに入眠できることがあります。ただ極端に湯温が高めで、体温が上がりやすくなると、交感神経が活発になり入眠を妨げる可能性もあります。

① 健康づくりのための睡眠ガイド

3分程度睡眠時間が短くなると言っていたところ、特に夏は冬に比べて10~40分ほど多くなることがあります。その主な原因是、夏は日が長くなり、夜の時間が短くなるため、高温数が増えます。日頃から減塩を心がけることで夜間頻尿の症状が軽減し、質の良い睡眠を得るために以下のことを参考にしてください。

② 就寝直前の夜食をひかる、寝酒はしない

日中に摂取した過剰な塩分は、睡眠中に排泄されるため、夜間の排尿回数が増えます。日頃から減塩を心がけて、睡眠の質の低下につながります。

③ 寝る前には心身ともにリラックスする方法、腹式呼吸や一般的な瞑想

方法、音楽を聴くなどリラックスする方法は人それぞれです。自分に合ったリラクゼーション法を見つめましょう。また、就寝1~2時間前に入浴した場合、速やかに入眠できることがあります。また、就寝1~2時間前に入浴した場合、速やかに入眠できることがあります。ただ極端に湯温が高めで、体温が上がりやすくなると、交感神経が活発になり入眠を妨げる可能性もあります。

④ 規則正しい生活習慣を送る

規則な食事のタイミングなど、生活習慣の乱れは、体内時計の乱れや遅れ、睡眠の質の低下につながります。

⑤ 夜更かし、不規則な就寝時刻、不規則な食事のタイミングなど、生活習慣の乱れは、体内時計の乱れや遅れ、睡眠の質の低下につながります。

⑥ 着替えて静かで暗めの部屋で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻るようにしましょう。なかなか眠れないときは、一度寝床を離れて静かで暗めの部屋で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻るようにしましょう。

⑦ 心と身体の健康維持のため、自分で自分の安眠法を探してみてはいかがですか。

⑧ ぐっすり眠る前には心身ともにリラックスする時間を確保することが重要です。腹式呼吸や一般的な瞑想方法、音楽を聴くなどリラックスする方法は人それぞれです。自分に合ったリラクゼーション法を見つめましょう。また、就寝1~2時間前に入浴した場合、速やかに入眠できることがあります。また、就寝1~2時間前に入浴した場合、速やかに入眠できることがあります。ただ極端に湯温が高めで、体温が上がりやすくなると、交感神経が活発になり入眠を妨げる可能性もあります。

⑨ 規則正しい生活習慣を送る

規則な食事のタイミングなど、生活習慣の乱れは、体内時計の乱れや遅れ、睡眠の質の低下につながります。

⑩ 夜更かし、不規則な就寝時刻、不規則な食事のタイミングなど、生活習慣の乱れは、体内時計の乱れや遅れ、睡眠の質の低下につながります。

⑪ 着替えて静かで暗めの部屋で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻るようにしましょう。なかなか眠れないときは、一度寝床を離れて静かで暗めの部屋で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻るようにしましょう。

⑫ 心と身体の健康維持のため、自分で自分の安眠法を探してみてはいかがですか。

駐車場拡張工事を行います

「道の駅あさひ」において駐車スペースが少ないので、ご意見を多くいただいたため、このたびパークタウン側に新しく駐車場を整備することになりました。

期間は、令和6年10月中旬~来年3月の予定です。期間中は利用者のみなさんに大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

三世代交流グランボル大会

小学生児童とその保護者、教職員の先生方と寿クラブの皆さんによる恒例の「三世代交流グランボル大会」を下記のとおり開催いたします。

秋のひととき、グラウンドゴルフで心地よい汗を流してみませんか?

期日: 10月19日(土)
午後1時30分から
会場: 佐々並小学校グラウンド