



生きがい村

保健 医療 介護 福祉

推進センター

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ行こう

●中山間地域研究センター
電話0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

平成28年度 県民の森ふれあい講座

- 4月23日(土) 早春の県民の森～琴引山縦走
- 5月 7日(土) 新緑のブナ林とイワカガミ満開！
～県民の森指谷山縦走～
- 5月15日(日) 大万木山サンカヨウ観察と草峠縦走
- 5月22日(日) 春の自然の恵みでおいしい憩いの1日を過ごす
～竹筒ご飯、バームクーヘン、春の野草茶～
- 5月28日(土) 眺望爽快！若葉の等検境縦走
- 7月24日(日) 木の温もりあふれる「こどもイス」を作ろう！
- 8月21日(日) 夏の工作・木の実で作る動物の掲示板
- 9月18日(日) 秋の自然の恵みでおいしい憩いの1日を過ごす
～里山アート、ドラム缶ピザ、和紙作り～
- 10月30日(日) 県民の森紅葉の指谷山縦走

バームクーヘンづくり。
焼きあがったバームクーヘンをどうやって竹筒から出すのか…。答えは体験して確かめましょう！



- 11月 5日(土) 大パノラマ紅葉の琴引山縦走
- 11月13日(日) 紅葉の毛無山～鯛の巣山縦走
- 11月20日(日) 晩秋、冬眠前の森で火と憩いの1日を過ごす
～棒焼きパン、ホイル焼き、椎茸植菌～
- 12月 3日(土) 新雪？の大万木山登山
- 2月25日(土) スノーシューで残雪の森を歩こう

飯南病院 便り

しっかりと眠れていますか？

テレビ、インターネット、ゲーム、スマートフォン。何気ない日常であっても、現代生活には、睡眠不足や睡眠障害の要因がたくさん潜んでいます。個人差はありますが、私たちは人生の約3分の1を眠って過ごしています。最も身近な生活習慣である睡眠。質の良い睡眠をとって、新年度に向けて快適なスタートをきりましょう！

代表的な睡眠障害「不眠症」

睡眠障害には、過眠症や睡眠時無呼吸症候群、睡眠周期の乱れなど数多くの症状がありますが、よく耳にするのが「不眠症」ではないでしょうか。不眠症とは、次の4つの症状などの、睡眠に関する問題が1ヶ月以上続いて、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が現れる病気です。日本では、5人に1人が不眠の症状で悩んでいるとされています。

*「不眠症」のタイプ

- ・入眠障害…寝つきが悪い
- ・中途覚醒…眠りが浅く途中で何度も目が覚める
- ・早朝覚醒…朝早くに目が覚める
- ・熟眠障害…ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感が得られない

不眠を解消するには？

- ①就寝・起床時間を一定に
平日・週末にかかわらず同じ時刻に起床・就床する習慣をつけましょう。週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計が乱れる原因です。食事時間も一定に。
- ②太陽の光を浴びる
太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあり、光を浴びてから14時間経つと眠気が生じてきます。早朝に光を浴びると夜寝つきやすくなります。朝も早く起きられるようになります。実は、早起きすることが早寝につながるのです。
- ③自分流のストレス解消法を
ストレスは眠りにとって大敵です。音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換をしましょう。ストレスは溜め込まないように。
- ④寝る前にリラクセスできる時間を
ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、好きな音楽や読書などでリラクセスする時間をつくりましょう。心身の緊張をほぐしましょう。半身浴は心臓への負担も少ないです。その他、自分に合った寝具を選ぶことも一つの方法です。

保健福祉 便り センター

身近な相談相手～保健師～

保健師の仕事を一言で表わすと、「地域の人や、「こころ」も「からだ」も健康な状態で生活できるよう手助けをすること」。健康相談や地区活動など、地域に出掛けて行くことが多いので、地域の人との距離が近いのが、保健師の仕事の特徴です。健康教室や運動教室、地域のサロンなどのときに、血圧を測りながら一人

一人とお話する時間を設けています。(血圧の値が気になって、お話どころではないかもしれませんが…)世間話はもちろん、いろいろな相談ごと、例えば、自分や家族の健康のこと、病気のこと、生活のことなど、何でも気軽に話してください。

春は、卒業や入学、就職、退職、異動など、新しいことが始まる季節です。しかし、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理をしっかりと、元気な心と体で、春を迎えましょう！



写真は「晴雲の里」での健康相談の様子です。月1回お邪魔しています。相談ごとがなくても、みなさんにお会いして変わらないことをお互いに確認して、また1か月元気に過ごせるように話をしています。

青空市ぶなの里

2月25日、ぶなの里定期総会を開催しました。当日は多くの会員が出席し、安心・安全な産物の提供、魅力ある産直市場を目指して、一丸となって取り組むことを再確認しました。

また、ぶなの里では1～2月の『い～にゃん雪あり月』期間中、「雪のあるい～なん」と題して店内で写真

真を展示しました。スノーキャンダルやとろへい、雪だるまの写真など、たくさんのお客さんに楽しんでいただきました。

春のぶなの里と言えば、なんといっても「野菜苗」！地元の人はもちろん、遠方からわざわざお越しいただくほどの人気です。おいしい野菜を、ご家庭で、親子で作ってみませんか？

元気いっぱい種類も豊富な野菜苗
飯南町の野菜苗は丈夫なんです！



これからも積極的に地域活動に参加していきます！

こちら

産直市です！

飯南町の野菜などを販売する産直市から、出荷していただく農家の方などに向けた情報をお届けします。

●青空市ぶなの里

〒690-3206 飯南町花栗47-1
(道の駅頓原併設)
電話(FAX) 72・1530
営業時間 11月～ 4月：8:00～17:00
5月～10月：8:00～17:30

定休日 毎月第三木曜日
毎週木曜日：お米の日
毎週金曜日：百円市

Facebookページ / <http://www.facebook.com/aozoraichi.bunanosato>

