

いまいま

「ふるさと特別大使」 とても貴重な体験」

昨年から修学旅行の際に、訓子府町のPR活動を行っている訓子府中学校の3年生。今年は、さらに活発に活動しました。その中心となったのが、「訓子府町ふるさと特別大使」として町が任命した武藤謙太郎さん。「緊張したけれど、訓子府のPRは十分できたと思います」と話していました。



武藤 謙太郎さん
(福野 15歳)

訓中では、地域学習の一環として、「訓子府町PR体験」を取り入れています。昨年の3年生が修学旅行の際、JR札幌駅で手作りのチラシを配るなどの活動を行い、町内外から高い評価を受けました。今年も、さらに大きな活動にしよう

うと、8月23日から26日までの修学旅行に向けて、3年生が春から準備を進めてきました。

「8月19日に町から訓子府町ふるさと特別大使の任命を受けました。他の3年生44人全員が、訓子府町ふるさとPR委員の任命を受け、調査部、報道部、広報部の3班に分かれ、8月25日に札幌駅でPR活動してきました。代表として緊張しましたが、全員が一生懸命に活動し、訓子府をアピールできたと思います」

「配ったのは、訓子府産のじゃがいもと玉ねぎ、コーンスープ、みんなで作ったミニ新聞など。それに訓子府についてのアンケートも実施してきました。くんねつ音頭の踊りも生徒代表6人が披露しました。僕と各部の代表は、手作りの名刺も配ってきました。いろいろなことをPRしてきましたが、僕個人は、基幹産業の訓子府農業や農産物のおいしさなどを強調してきました」

「昨年と今年の活動が高い評価を受けて、(助)消費者教育支援センターから助成金を受けました。そういう評価を受けたことはうれししいし、ふるさと特別大使は、自分にとって貴重な体験となりました。これから進学し、また、社会人になっても今回の経験をいろいろなところで役立てることができればいいですね」



運動・栄養・休養

睡眠は心身の疲れをとり、健康を維持する上で欠かせないものです。近年は、ライフスタイルの変化などから生活習慣が夜型化しており、日常生活と睡眠のバランスを保つことが難しくなっています。

1. 睡眠のリズム
睡眠中の脳波には、一定のリズムがあります。寝ついてから次第に睡眠が深くなり、最も深くなつてしばらくすると、今度は徐々に浅くなつてきます。多くの人の睡眠周期は約1時間半で、一晩に4〜5回ほど繰り返されます。深い眠りは脳を休め、浅い眠りは体を休めるといわれています。睡眠が浅くなつたところで目が覚めると、すっきり起きられません。

2. 睡眠不足が及ぼす影響
睡眠不足の状態が続くと、集中力、判断力、記憶力などが低下するだけでなく、気分もうつ気味になりやすくなります。また、日中に慢性的な眠気に襲われて作業能率が下がり、ミスや事故を起こしやすくなります。

3. よい睡眠を得るためには
人は夜間、脳の温度が下がっ

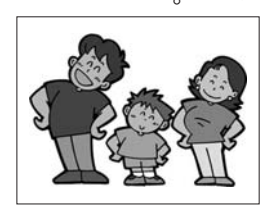
“睡眠のメカニズムを知り 眠り上手に”

てくるときに眠りに入ることが分かっていきます。昼夜の体温の差が大きいほど夜は眠りやすくなります。昼間、体をほとんど動かさないでいると、体温が上がらないため、その結果、よく眠れないということになります。できるだけ体を動かす習慣をつくり、運動を習慣化することをお勧めします。

多くの人はストレスを感じると眠れない経験をしますが、これは自然な反応です。ストレスの原因の改善や生活習慣を見直してみましよう。それでも改善せず、日中の活動に支障が生じる場合には、医師に相談することが大切です。

睡眠の質を高めるための工夫をして、健康的な生活を送ることができるよう心がけましよう。

※福祉保健課 (☎47-5555)
総合福祉センター(窓口7番)
では毎週月曜日、健康相談を実施しています。健康に関する疑問や不安など、気軽に相談ください。



今月の担当 保健師 小野 亜紀子

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

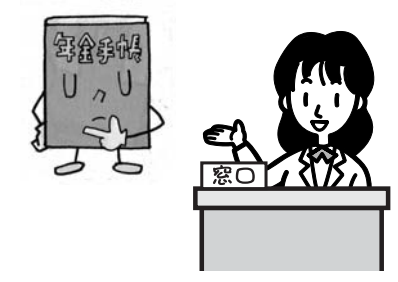
年金事務所にお出向きの際は 本人確認できるものをお持ちください

北見年金事務所では手帳などの窓口交付を行う際に、第三者が本人になりすまして受け取ることを防止するために、身分を確認できるものご提示を求めています。

- 確認書類は次のとおりです。
- 主な本人確認書類
- ①運転免許証
 - ②旅券(パスポート)
 - ③住民基本台帳カード(顔写真付き)
 - ④①～③のいずれもお持ちでない場合は、健康保険証と基礎年金番号の分かるもの

なお、年金相談の場合は年金手帳をお持ちください。本人、配偶者、世帯主以外の方は委任状が必要です。その他ご不明な点は北見年金事務所にご連絡ください。

○問合せ 北見年金事務所 (☎25-9635)



保険料納付は便利な口座振替で

川柳 訓子府川柳社

夕食の献立今日も思案する
高園 廣部 栄子

ルビナスは離農の庭で夢語る
東町 所 モト

尾灯追う消えて一瞬無のタイム
東町 船戸 千春

雑草の威力に負けて泣き笑い
実郷 森岡 久子

結局は夫婦手となり足となり
大谷 今野 幸久

予備知識なく宝の山見失う
東幸町 中島 玲子

一・二・三足踏みばり老いの坂
日出町 中野 正紀

世界中喜び感謝の人生に
旭町 堤 裕紀子

濃く淡くゆらぐ想いに惑わされ
協成 東 清子

気負わずに同じ歩幅で風に逢う
高園 兼安 光子

挑む農十人十色の底力
緑丘 横川 千代子

文絶えた友の安否を一人部屋
緑丘 飯島 さだえ