



## 綾織小学校子ども語り部



2月25日（日）あえりあ遠野にて第40回遠野昔ばなし祭りが開催されました。

綾織小学校からは4名の子ども語り部が出演し、日頃の練習の成果を披露。県外からの観光客からも「歯切れがいい」との声も聞かれ、語りを通して文化交流を深めました。

4名のかわいい語り部さんたちです。

5年 内田笑梨さん「オット鳥」

4年 菊池彩心さん「五徳と犬の足」

5年 鈴木彩結佳さん「蛙の江戸見物」

6年 多田水結さん「馬鹿髻」

## 綾織町老人クラブ連合会

高齢者の健康づくり・仲間づくり等高齢者相互の親睦を図ることを目的に、2月29日(木) 市民体育館にて第18回シルバー室内競技大会が開催されました。

総勢310名の参加者のうち、綾織町からは11名が参加。

輪投げや、ミニゲートボール、ボール送り、玉入れの競技を競い合い、寒い中、爽やかな汗を流しました。



## 重文千葉家の活用を考える会

千葉家グランドオープンまであと4年！

2月15日（木）運営組織を考えるワークショップを開催しました。千葉家活用の基本構想を基に19名の参加者で、千葉家オープン後のイメージを皆で話し合いました。馬のいる空間や畑体験、ヤマキ食堂についてなど、具体化に向けて、まだまだ話し合いは続きます。

## ヨガ教室

毎週木曜日10時から高橋侑氣子先生をお招きしてヨガ教室を開催しています。呼吸法を行いながら、いつもは動かさない筋肉を使い、心と体を整えています。参加ご希望の方はお気軽にお電話ください。心も体もすっきりしますよ。参加費：1回500円お電話お待ちしております。



保健師さんからのお知らせ

健康長寿課健康推進係

質のよい睡眠は取れていますか ～生活習慣の見直しで快適な入眠を～

同じ時間に起きて  
太陽の光を浴びる



私たちが毎日元気に生活するためには、質のよい睡眠が大切になります。

朝、太陽の光を浴びると脳にある体内時計が整えられ、夜にメラトニンという睡眠を促す作用のあるホルモンが分泌されます。メラトニンは、太陽の光を浴びてから15～16時間後に分泌されるので、起床時間が重要です。

毎日同じ時間に起き、カーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。

反対に、夜遅くに明るい光を浴びるとメラトニンの分泌を低下させ、睡眠が妨げられます。スマートフォンやテレビなどの光に注意が必要です。

よい睡眠を  
とるために

- 1 目覚めたら日光を浴びる
- 2 毎朝、同じ時間に起床する
- 3 適度な運動を習慣にする

4 寝酒をやめる

お酒を飲むと寝つきやすいですが、睡眠が浅くなります。また、利尿作用により睡眠の途中で目覚めてしまいやすく、睡眠の質が下がります。

5 寝る前のタバコやカフェインの摂取は避ける

ニコチンやカフェインには覚醒作用があります。カフェインは夕方以降の摂取を控えましょう。

6 リラックスの方法を見つける

7 夜に明るい光を浴びすぎない

8 昼寝は30分以内にする

適度な仮眠は、眠気を解消するのに役立ちますが、長すぎる仮眠は夜の睡眠に悪影響を与えます。