



# 高清水談話室だより

平成28年度  
5月

新年度、小、中学校の入学式も終わり、  
集団登校の列には、真新しい黄色の帽子で  
大きなランドセルを背負ったピカピカの一年生の  
姿を見かけますが、心で頑張れ～と  
つい応援したくなりますね  
皆さん、事件や事故等に遭わないよう  
気を付けて、楽しい日々を過ごしてくださいね！



**空気が乾燥しております。**  
これから山菜採りなどで、山に  
入られる方は、タバコの火や焚火などの  
**火の取り扱いには十分に注意を**  
お願いします。一人一人、山火事注意で  
山菜採りを楽しんでくださいね！

## 城山図書室より お知らせ



❖ 13仮設の駐車場に来ていた、**移動図書館車**が  
毎月、**第2と第4の金曜日、14:05～14:35** に  
変更になりました。  
祝日は休館ですが、悪天候やその他の警報・  
注意報などの発令の際も休館になります。  
開放時間は、事情により多少ずれたりしますが  
どうぞ、ご利用くださいませ。



～コロちゃん！いままで ありがとう～ 安らかにね  
あの、とてつもなく、すごい震災に遭ってから、5年とひと月になろうとしている**4月6日**に、  
**コロちゃんは百歳という長ーい人生を終え、次の居場所へと旅立ちました。**  
穏やかな性格で、コロ～、コロちゃ～んと、仮設の皆さんに愛され、また家族の方にと  
とても大事にされ、本当に仮設団地の人気物でしたね。住民の皆さんは 仮設での  
暮らしの中、コロがいてくれて、みんなとても癒されたよ～って感謝していたよ！  
コロのことは、皆 絶対に忘れないよ～。**5年間の楽しい日々をありがとうございました。**

心ウキウキの春ですね。  
何事も明るく感じ、今年こそはと  
胸はずませたりしてはいませんか？  
でも、**詐欺には今年も注意ですよ！**  
昨年中の特殊詐欺の被害件数は  
七七件、二億円以上、三億円近い  
被害があったそうですよ  
◆**還付金がある**  
◆**ATMで返します**  
は、絶対詐欺です。  
**被害に遭わない、または被害を  
防ぐ為には、一人では決断せず、必ず  
家族の人や警察へ相談をして下さい。**  
誰かの気転や一言で、詐欺の被害を  
防ぐことが出来るはずですよ！



クラフトテープで作った虎頭ですよ  
虎模様つけると、またかわいいよ～  
作って見たい方、集まってね～！



新緑の美しい季節になりました。進学、就職などで、  
新たな環境でのスタートされる方も多いと思います。  
春は身体の切り替えの時期でもあると言われますが、  
今回は睡眠について紹介したいと思います。

### 快適な睡眠のための7箇条

- ①**快適な睡眠でイキイキ健康生活**
  - ◎ 快適な睡眠で、疲労回復、ストレス解消、事故防止
  - ◎ 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスク上昇
  - ◎ 定期的な運動習慣は熟睡をもたらし、朝食は心と身体のためめに重要、夜食はごく軽くする
- ②**睡眠は日中、元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター**
  - ◎ 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
  - ◎ 寝床で長く過ごし過ぎると熟睡感が減る
  - ◎ 年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのが普通
- ③**快適な睡眠は、自ら創り出す**
  - ◎ 夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くする
  - ◎ 睡眠薬代りの寝酒は睡眠の質を悪くする
  - ◎ 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫
- ④**寝る前に自分なりのリラクスの仕方を考える**
  - ◎ 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックスする
  - ◎ 自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
  - ◎ めるめの入浴で寝つき良くする
- ⑤**目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン**
  - ◎ 同じ時刻に毎日起床、早起きが早寝に通じる
- ⑥**午後の眠気をやり過ごす**
  - ◎ 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分位にする長い昼寝はかえってぼんやりのもと
  - ◎ 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ⑦**睡眠障害は専門家に相談**
  - ◎ 睡眠障害は、身体や心の病気のサインのことがある
  - ◎ 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
  - ◎ 睡眠中の激しいいびき、足のムズムズ感、歯ぎしりも要注意する