

むし歯のなかったお子さん



ましこ あいり ちゃん



かねこ きさき ちゃん



にしざき なお ちゃん



さいとう はるほ ちゃん



ちば けいと ちゃん

眠くなつてから寝床に入り起きる時間は遅らせない

眠くないのに無理に寝ようとする、かえって目が覚めてしまします。眠くなってから布団に入るようにするとよいでしょう。そして、起きる時間は遅らせないことで、寝る時間は整っていきます。

睡眠時間にはこだわり過ぎなくて大丈夫

睡眠時間の理想は8時間とわかれがちですが、短くても熟睡できる方もいます。起きたときに熟睡感があり、日中も眠気に悩まされることがなければ、足りていると考えてよいです。

ストレスは多くの方が日常的に感じていますが、自分にあつたストレスコントロール方法がなかなか見つからないという方はいませんか？今月は、皆さんに共通の、睡眠で疲れを取る方法についてお話します。



今月の保健師 林 結花さん

睡眠とストレスコントロール

「寝だめ」ではなく30分以内の昼寝を

睡眠不足を補うために、休みの日に朝遅い時間まで寝る方も多いため、よね。しかし、それでは夜眠れなくなり、月曜日の朝の目覚めの悪さにつながることがあるため、おすすめできません。

朝食を含め3食きちんととることや、散歩などで体を動かすことを心がけましょう。

また、寝る前のカフェイン(コーヒー、紅茶、緑茶など)も、覚せい作用により眠気が覚めてしまったり、利尿作用により夜中のトイレで目が覚めるなどの原因になります。

また、起きたら太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。

寝る前には心身をリラックスさせて

胃腸が動いていると眠れないので、夕食は寝る3〜4時間前までにとりましょう。

また、寝る前のカフェイン(コーヒー、紅茶、緑茶など)も、覚せい作用により眠気が覚めてしまったり、利尿作用により夜中のトイレで目が覚めるなどの原因になります。

メンタルヘルス講演会を開催します

今年の3月に開催したメンタルヘルス講演会「だれでもできるストレスマネジメント」が大変好評でしたので、今年度は回数を増やして開催します。

【第1回】「だれでもできるストレスマネジメント」

- ▶日時/9月25日(日) 14時~16時
- ▶場所/町公民館 講堂
- ▶講師/北海道教育大学 釧路校 安川 禎亮 教授

【第2回】「あなたと家族のアルコール(仮)」

- ▶期日/12月ころを予定しています(決まり次第お知らせします)

▶参加料/無料
▶申し込み/不要
※託児を行います。ご希望の方は、事前にご連絡ください。

これらのことをしても効果が出ず、日中の活動に影響があるという方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

【参考】厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」
問合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 482-2935(課直通まで)



日々の活動発信中!

地域おこし協力隊facebook(フェイスブック)
<https://www.facebook.com/teshikagachiikiokoshi/>



国有林への入林には入林届が必要です

このサミットは、世界中のアドベンチャーラベルを扱う旅行会社や宿泊業者、関係団体、自治体、ジャーナリストなどが集まり、新しいアドベンチャーラベルの目的を発

前回ご紹介した、釧路・阿寒・摩周の広域連携「水のカメラ観光圏」では、道と連携して「アドベンチャーラベル」の分野へ乗り出すため、9月にアラスカで開催される「アドベンチャーラベル ワールドサミット」に参加することになりました。

このサミットは、世界中のアドベンチャーラベルを扱う旅行会社や宿泊業者、関係団体、自治体、ジャーナリストなどが集まり、新しいアドベンチャーラベルの目的を

信・発掘し、ネットワークを構築してビジネスにつなげるためのイベントです。アドベンチャーラベルという言葉は日本ではまだあまりなじみがありませんが、特に欧米で急速に成長している分野で、身体を使った活動、文化交流、自然との触れ合いの3つの要素が含まれます。

多少の危険があっても自然の中で特定の目的を果たすために、ある程度のスキルを持った方が出かける旅。冒険・探検・探求の旅ともいわれています。北海道の自然はアラスカやカナダなどに比べると規模は小さいものの、人との距離が近く、共存していることが大きな魅力といえます。欧米系の旅行者は、日本文化やアイヌ文化に興味を持っている場合が多いので、自然のみならず独自の文化を探求することができ北海道は、彼らにとって新鮮な目的地となる可能性があります。

アドベンチャーラベルの目的地として認知されるため弟子屈で何ができるのか?ということに加えて、旅行者の知識欲を満たすことができるスキルの高い現地ガイドの存在が不可欠です。弟子屈ならではのアクティビティを考えると同時に、自分の言葉で弟子屈の自然と文化を語れるように、勉強を始めた!一緒に歩いてくださる方を募集中です!



協力隊通信
小林由紀子さん

アドベンチャーラベルの目的地となるように

信・発掘し、ネットワークを構築してビジネスにつなげるためのイベントです。アドベンチャーラベルという言葉は日本ではまだあまり

ご利用ください 空き家バンク・人財バンク

町で実施している「空き家バンク制度」「人財バンク制度」について紹介していきます。

7月15日現在「空き家バンク」で募集している物件は8件。今月は「登録番号3番物件」を紹介します。

「人財バンク」に登録されているのは、個人登録8人と団体登録6団体ですが、今月は「団体登録番号1」の弟子屈町役場少年合唱団を紹介します。

詳細は、町公式ウェブサイトでご確認ください。

空き家バンク 登録番号3

- ▶場所/湯の島2丁目89番地1・96番地1
- ▶建物/木造2階建て4LDK(作業場あり)
- ▶建築年/1976年
- ▶価格/400万円

人財バンク 団体登録番号1

- ▶団体名/弟子屈町役場少年合唱団
- ▶分野/社会教育・まちづくり・学術・文化・芸術・スポーツ
- ▶PR/町長をはじめ、役場管理職を中心に結成された団体で、公民館でのミニコンサートや老人ホームへの慰問活動などを行っています。今後もさまざまな場面で活動していきます。

▶空き家バンクホームページ
<http://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/20akiya/bukken.html>

▶人財バンクホームページ
<http://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/35jinzai/index.html>



問い合わせ先/役場まちづくり政策課政策調整係 ☎ 482-2913(課直通)