

# 町内パークゴルフ場 今シーズンの終了！！



問い合わせ先／役場教育委員会社会教育課体育振興係 ☎ 4 8 2 - 2 9 4 8 (課直通)

パークゴルフシーズンも終わりを迎えてつとあり、各パークゴルフ場が次のとおり終了します。気象条件によっては、予定より早く終了することもありますので、あらかじめご了承ください。

使用期間終了後にパークゴルフ場を使用すると、芝の生育に影響を及ぼしますので、使用しないようお願いいたします。

場内の水道凍結の恐れがあるため、10月末をもって閉栓していますので、ご了承ください。

- ▶施設とクローズ(終了)予定日
- ①鉦別河川敷パークゴルフ場 11月17日(日)
  - ②川湯温泉パークゴルフ場 11月10日(日)
  - ③9〇〇草原パークゴルフ場 10月31日(木)(既に終了)
  - ④川湯駅前パークゴルフ場 11月3日(日)
  - ⑤美留和パークゴルフ場 11月3日(日)
  - ⑥屈斜路パークゴルフ場 11月10日(日)
  - ⑦奥春別パークゴルフ場 11月18日(月)

- ▶あらためてお願い
- コース上は禁煙です。
  - ごみは必ず持ち帰りましょう。

## 観光塾にぜひお越しください！

てしかがえこまち推進協議会(会長・徳永哲雄町長)では、観光を基軸としたまちづくりで活躍する人材の育成を目的に『てしかが観光塾』を開催いたします。

今年で12回目を迎えるてしかが観光塾では、多くのメディアで活躍されている(株)日本総合研究所の藻谷浩介さんや「無私の精神」で阿寒湖温泉の再生に取り組む観光カリスマの鶴雅ホールディングス(株)代表取締役の大西雅之さんなど多くの観光の現場で活躍されている方々を講師に迎えます。

2日目には、『てしかがの今とこれから』選ばれる観光地域づくりとは』と題し、弟子屈町の未来について熱く語るパネルディスカッションを開催します。

詳細につきましては、既に新聞折り込みしているパンフレットや下記URLのウェブページに掲載されていますのでご確認ください。町民の皆さんは、興味がある講座だけを無料で聴講することができます。申し込みも不要ですので、ぜひ、お越しください！！

- ▶日時／11月8日(金)13時開講 11月10日(日)13時閉講
- ▶会場／川湯ふるさと館
- ▶参加料／町民の皆さんはどなたでも無料です！
- ▶てしかが観光塾ページ <https://www.masyuko.or.jp/2019/10/kankojuku/>



昨年も多くの方が参加しました



こちらのQRコードを読み取るとすぐにご覧いただけます。

申し込み・問い合わせ先

てしかがえこまち推進協議会事務局(役場観光商工課観光振興係) ☎ 4 8 2 - 2 9 4 0 (課直通)

## 「地域支えあい推進会議」便り

### 「たいさすえあい」生活のススメ 9

秋がすっかり深まりました。皆さん、お元気ですか？

訪問した先でよく出ていた話題が認知症のことでした。

私自身も認知症になりたくない、なつたらどうしようと、ふとした瞬間に不安になります。ですが、先日の三好春樹さんの講演で「認知症は老いの苦痛を和らげるとも人間的な状況」というお話を聞いて、ほんの少し私の意識が変わりました。この分野の研究や技術は日々進んでいきます。新しい情報を取り入れることは不安を解消する手立ての一つですね。意外に自分の持っている知識はひと昔前のものかもしれない。弟子屈町でも認知症について学ぶ機会がありますので、皆さんへ参加をおすすめします。詳しくは本紙26ページをご覧ください。

地域支えあい推進員 藤原直美 (生活支援コーディネーター)

□問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)まで。

## 睡眠やメンタルヘルス



今月の保健師 前川 朋子 さん

ストレスは、多くの人が日常的に感じていると思いますが、ストレス発散できない方が多いのではないのでしょうか。今回は皆さんに共通の睡眠で疲れをとる方法についてお話ししたいと思います。

### ▼睡眠時間にこだわりすぎない 昼寝は30分以内！

睡眠時間の理想は8時間とわれます。短くても熟睡できる人もいます。起きた時に熟睡感があって、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。

睡眠不足を補うために、休みの日に朝遅い時間まで寝る人も多いですね。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可能性があります。おやすみで済ませる。寝だめではなく、午後の早い時間に30分以内の短い昼寝が効果的です。

### ▼眠くなってから寝床に入り、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と、かえって目が覚めてしまいますので、眠くなってから布団に入るようにする

と良いでしょう。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。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。

### ▼日中の過ごし方にも気を配る 寝る前は心身をリラックス

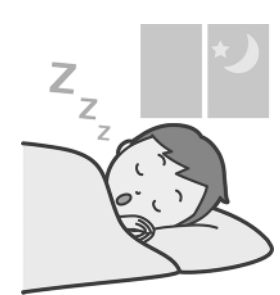
朝食を含め、3食きちんと食べることや、散歩などで体を動かしましょう。胃腸が動いていると眠れないので、夕食は寝る3〜4時間前までにとりましょう。また、寝る前のコーヒー、紅茶、緑茶など、カフェインが含まれる飲み物も、覚せい

作用により眠気が覚めてしまったら、利尿作用により夜中のトイレなどで目が覚める原因にもなります。

これらのことをしても効果が出ななく、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。

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」参照

□問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。



## メンタルヘルス講演会のお知らせ

- ▶日時／11月19日(火) 18時～19時
  - ▶場所／JA摩周湖3階
  - ▶講演／「ストレス対処の基礎」
  - ▶講師／市立釧路総合病院 公認心理師・臨床心理士 後藤 薫 氏
  - ▶入場料／無料 ▶申し込み／不要
- ※託児もありますので、希望される方は、事前にご連絡ください。

□問い合わせ先／役場健康こども課健康推進 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 まで。



みやま かいと 宮崎 海斗 ちゃん