

# 笑顔でイキイキ!健康らんど

## 見直そう生活習慣

### 大型連休に向けて体調管理を

朝夕の風が涼しく、時に肌寒くも感じる季節になりました。今年の夏は蒸し暑くて「疲れやすい」「熟眠できない」「食欲がない」など体調不良を感じた方が多かったのではないのでしょうか。

そこで、基本的な日常生活習慣(活動・休息・栄養)に気を配り、連休を前に家族皆さんで体調を整えましょう。

◎活動／朝は、一定の時間に起床して日の光を浴びることをお勧めします。朝日を浴びることで脳内のセロトニンの分泌を促します。セロトニンが不足するとうつ状態になったりストレスを溜め込みがちになったり、マイナス思考になりやすくなると言われています。日中、身体をしっかり動かすことも大切です。特に涼しくなる就寝の3時間位前に散歩などの有酸素運動を取り入れることをお勧めします。

◎睡眠／夜、寝る前にぬるめ(38度くらい)のお風呂に25〜30分程度を目安に入浴しましょう。一時的に体温を上げると寝つきが良くなると言われています。

日付が変わる前に就寝し、夜布団に入る前は、テレビやスマホをオフにしましょう。画面からのブルーライトを浴びることによって

「寝つきが悪い」「眠りが浅い」など睡眠の質を低下させると言われています。

夜ぐっすり眠れない方は、昼食後に15分程度座ったまま目を閉じてボーっと過ごすこともお勧めです。ただし、昼寝が長くならないようにご注意ください。

◎食事／1日3食を決まった時間に摂りましょう。さらにバランス良く、旬の食材を意識して摂ることをお勧めします。

暑さで食欲が落ち、冷たい物や調理が簡単な主食(めん類・パン・米飯など)が多くなっています。冷たい物を摂ることで胃腸の働きが落ちます。さらに蛋白質の主菜(肉・魚・卵など)が不足すると免疫力が低下して体調を崩しやすくなります。そこで、栄養が豊富な旬の食材の中でも普段不足しがちな温かい魚料理がお勧めです。特にさんまなどの青魚には、動脈硬化予防に効果があるとされている栄養素が含まれています。(料理ページ参照)

主食・主菜・副菜(野菜・海そうなど)を彩り良く並べ、良く噛んで美味しくいただきます。

過ごしやすい気候の中、万全な体調で秋の行楽シーズンを思いっきり楽しみましょう。

## 健康で豊かな人生を

今月の21日は「敬老の日」。多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日とした日本独自の記念日です。

敬老の日は、昭和22年に兵庫県間谷村の村長と助役が提唱した「としよりの日」が始まりです。「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」と、農閑期で気候も良い9月15日に敬老会を開き、としよりの日と定めました。これが全国に広がり、昭和39年には「としより」という表現を改め「老人の日」となり、翌年に国民の祝日として「敬老の日」が制定されました。

平成14年までは9月15日を敬老の日としていましたが、祝日法改正により平成15年からは9月の第3月曜日となりました。それに対し異論もあり9月15日を「老人の日」としています。

昨年の日本人全体の平均寿命は84歳で世界1位を維持し、女性が86・8歳で世界第1位、男性は80・5歳で世界第3位と年々平均寿命を伸ばしています。

100歳以上の高齢者を「センテナリアン」と呼ぶそうですが、国内では約5万8千人に上り、世界一の割合を占めています。日本の最高齢者は、男性が名古屋市の住の112歳、女性が東京都在住

の115歳で、男性は世界一位、女性も世界第4位とまさに長寿大国と言えます。

長寿日本一の県は、男女ともに長野県です。以前は脳卒中で亡くなる人が多かったそうですが、県全体で「病気に苦しむことなく、元気に長生きし、病まずに कोरोリ」という標語を掲げ、塩分に気をつけた食生活を心がけるなど、健康管理に取り組んでいます。

また長野県の高齢者の多くが、自ら畑仕事を行い収穫した野菜を食べ、人と人とのつながりを大切にしており、それが長寿の秘訣にもなっているようです。

自分の健康は自分で守り、役割や生きがいを持って、充実した人生を送りたいものですね。

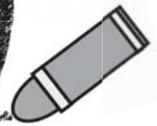
■お問い合わせ／町福祉医療課  
地域包括支援センター

☎23-0100





# 子育てニッコリ



## English Summer Day Camp 英語で交流を深めよう

8月5日(水)、俱知安農業高校に小学生13名、中学生7名が集まり、町教育委員会主催のイングリッシュサマーデイキャンプが開催されました。農業高校の3年生12名もスタッフとして参加し、幅広い年代の子どもたちが英語を使って交流を深めました。

英語での自己紹介から始まり、農作物や家畜に関する英語のクイズに挑戦するウォークラリー、じゃがいもを使ったポテドーナツの調理体験など、さまざまな交流事業を実施しました。

最後に行った英語を使ったプレゼンテーションでは、準備から発表までをグループに分かれて進めました。あるグループはデイキャンプ中に見聞きしたことを絵に描き、英語で紹介しました。別のグループでは、農高生に話を聞き、俱知安町のPRマップを英語で作成しました。

スタッフ役の中学・高校の先生からは基本的に英語で指示が出され、子どもたちも基本的に英語を使っていました。最初は小さな声しか出なかった子どもも、プレゼン準備を進める頃になると大きな声で話すようになっていました。



今回のデイキャンプ事業は、5月号で紹介した地方創生事業の一環です。他学年の児童生徒との交流や、英語でのプレゼンテーションなどの活動を通じて英語への関心を高め、生きた英語力を身につけることを目的としたものです。英語を使った表現に頭を悩ませる場面もありましたが、時折見せる子どもたちの笑顔からは、普段できない体験を通じて英語を楽しんでいる様子が伝わってきました。

デイキャンプは、今年度中にとあと2回開催する予定です。興味のある方は、町教育委員会(☎56-8018)へご連絡を。

## 子育て支援センターだより



### ★ 10月の広場のお知らせ

- あいあい広場(0歳) 10月7日(水)
- きらきら広場(1歳) 10月14日(水)
- のびのび広場(2・3歳) 10月21日(木)

☆どの広場もハロウィンの制作をします。

■申込/9月7日(月)9時30分～

### ★第3回子育て講座のお知らせ

■日時/10月22日(木)10時30分～11時30分

■場所/絵本館2階

■講師/読み聞かせの会「ぐりとぐら」

■内容/絵本やパネルシアターを親子で楽しみ、その後講師の方に「絵本」についてのお話をさせていただきます

■申込/9月14日(月)9時30分～

※子育て講座開催のため、支援センターは午前中のみ閉館となります

子育て支援センター(南2東1) ☎22-0419  
開館時間 9時30分～17時(4月～10月)  
(正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館)  
休館日 日曜日、祝日、年末年始

## Hello! My name is Daniel

新しいALT(外国語指導助手)として、ダニエル・ラッシュ先生が着任しました。ダニエル先生は、町内の小中学校において、子どもたちに英語を教えてください。

ダニエル先生から子どもたちへのメッセージ

I'm Daniel Rasch, but you can call me Dan! I come from the United States, from the state of California and the city of Los Angeles. I Love to hike, listen to music, and ski - Los Angeles has no snow so I'm lucky to be in Kutchan! English is like Japanese: it's very difficult to learn, but also very fun! I look forward to teaching and speaking with you all in Kutchan.

(日本語訳)

僕の名前はダニエル・ラッシュです。ダンと呼んでください。僕はアメリカのカリフォルニア州にあるロサンゼルスから来ました。趣味はハイキング、音楽、それにスキーです。ロサンゼルスは雪がないので、俱知安に来られて嬉しいです。英語の勉強は日本語と一緒に、学ぶのは難しいけれど、とても楽しいものです。みんなと授業でお話できるのを楽しみにしています。

