

「寝る子は育つ」ってホント？

「睡眠」は、人が生きていくために欠かせない活動ですが、特に子どもの成長発達にはとても大切なものです。睡眠がもたらす効果を3つ紹介します。

①『体の成長』：睡眠中に分泌される成長ホルモンによって、骨や筋肉がつくられ、体の発育を促します。また、疲労回復や免疫力の向上にもつながり、日中の行動の質が高まります

②『脳の成長』：睡眠中に脳は、幼稚園や学校などで練習したことや勉強したことの記憶を整理します。そして、覚えたことを脳に定着させ、記憶力をアップさせる効果があります

③『心の発達』：睡眠不足が続くと、イライラしたり、注意力や集中力が下がり、感情のコントロールが難しくなります。質の良い睡眠は、気持ちを安定させます

しっかりと睡眠をとることで、これらの効果が健康的な心身をつくるため、『寝る子は育つ』は言葉通りの意味があります。

生活リズムを整えるために

- ・朝起きたら日光を浴びて気持ちの良い目覚めを迎え、体を眠りの状態から活動できる状態にすることが大切です
- ・日中は、十分に運動し、体を動かして、3食しっかりと食べて栄養を取り、規則正しい生活リズムを心掛けましょう
- ・寝る前のテレビやスマートフォンのブルーライトは、脳を覚醒させて眠りにくくなったり、睡眠が浅くなったりしてしまいます。寝る前はテレビを消し、スマートフォンなども極力見せないようにしましょう

保護者の帰宅時間の都合や家庭の事情で、お子さんが規則正しく睡眠できる環境をつくることは簡単ではありません。それぞれの生活の実態に合わせて、家族みんなで健康的な体と心を育んでいきましょう。

問 子どもの未来課母子保健係
☎ 22—1144

近年は、再雇用や再任用など、定年を過ぎても仕事を続ける機会が増えています。

仕事を続けることは、気持ちの張りにつながります。また、仕事をして喜ばれることが、励みや生きがいとなり、長生きの秘訣となっているのかも知れません。

現役時代の技能や経験を生かした短期的・臨時的な仕事を通じ、生きがいの充実や社会参加、健康の増進を目的として、高齢者事業団やシルバー人材センターなどが全国的に活動をしています。

町内でも「倶知安町高齢者事業団」が平成3年に設立され、民間企業や官公庁、家庭から依頼された仕事を有償で請け負い、性別・年代関係なくさまざまな会員が活躍しています。

仕事内容は、会員の技能を生かした軽作業が中心で、ちょっと人手がほしいけれど業者に頼むほどでもない、忙しくて自分でする時間がない時など、誰でも気軽に依頼することができます。

「人生100年時代」元気に働きませんか？

■主な仕事内容／除草や草刈り、植木の冬囲いや剪定、施設や家庭の除雪、施設の清掃・管理など

運営は会員により自主的に行われ、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある人なら誰でも入会でき、働いた時間や日数に応じて配分金を受け取ることができます。

また、会員同士が楽しく働くために、親睦を深める行事や、けがや事故に備えた保険加入など、福利厚生にも力を入れています。

現在、約15名の会員が登録していますが、性別を問わず一緒に働く仲間を募集しています。

「人生100年時代」を元気に過ごすためにも、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

問 倶知安町高齢者事業団（保健福祉会館隣）☎ 23—4020
倶知安町地域包括支援センター☎ 23—0500



ぼくたち わたしたち

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

問 総合政策課広報広聴係 ☎ 56—8001

※ 4・10 カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

3月の広場のお知らせ

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

■申込／2月5日(月)9時30分～

0歳は子育て支援センターでおもちゃ作り、1歳と2・3歳はくっちゃん保育所ぬくぬくで運動遊びをする予定です。

子育て講座「アロマルームフレグランス作り」

○日 時：3月6日(水)10時～11時
○場 所：子育て支援センター※託児有
○講 師：竹村由紀氏
○持ち物：タオル、飲み物（2人分）
○参加費：オイル代500円

■申込／2月13日(火)9時30分～

＊広場・講座ともに子育て支援センターを利用したことがない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内）☎ 55—8355 FAX 55—8377
開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時
休 所 日 日曜日、祝日

