

豆知識 安眠について
 ～心地よい眠りをするために～

眠れないなどの睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、こころの病気の一症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要です。

生活のポイント

- ①朝食をきちんと食べる
 - ・生活のリズムを整えるのに大切です。
- ②カフェインを含んだ飲み物はさける
 - ・コーヒーに含まれるカフェインには、強い覚醒作用があります。
 - ※覚醒作用は摂取する時間によって、プラスにもマイナスにもなります。寝る前は避けましょう！
- ③トリプトファン、ビタミンB群などの栄養素をとる
 - ・トリプトファンを多く含む食品です。(牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、ナッツ類、バナナなど)
 - ※トリプトファンはアミノ酸の一種です。
 - ・ビタミンB群を多く含む食品です。(魚介類、肉類、大豆製品、緑黄色野菜など)
 - ※これらは、精神を安定させて眠りをもたらす効果があります。
- ④リラックスをする
 - ・読書や、静かな音楽を聴いたり、好きな植物の香りを楽しみます。
- ⑤就寝前の照明は、やわらかい色にする
 - ・眠りやすくするためには、照明もポイントです。
- ⑥日中は適度に日光をあびる
- ⑦昼寝は午後3時までの20分以内にする
 - ・長い時間、昼寝をすると夜の睡眠に影響をおよぼします。
- ⑧運動を習慣づける
 - ・軽い体操やストレッチ、ウォーキングなどを行います。
 - ※無理なく続けられる運動を見つけましょう！
 - ※睡眠障害は体や心の病気の症状として現れていることがありますので、一人で悩まず保健医療専門職に相談しましょう。



チーズ団子スープ

- 材料(4人分)
- プロセスチーズ…40g
 - ピーマン…30g
 - ニンジン…20g
 - 白玉粉…80g
 - 木綿豆腐…100g
 - 白すりごま…大さじ1
 - 水…4カップ
 - 固形スープ…1コ
 - 塩…少々

作り方

- ①プロセスチーズは角切りにする。
- ②ピーマンは細く切る。
- ③ニンジンは皮をむいて花形に型抜く。
- ④ボウルに白玉粉、白すりごま、木綿豆腐をくずしながら、耳たぶ程度のやわらかさになるまでこねる。12等分し、①を包んで丸める。
- ⑤鍋にAを入れて煮立て、ピーマンとニンジン、チーズ団子をいれ数分煮る。チーズ団子が浮き上がったら、塩で調味する。



親子わくわく教室

7月27日、下北迫の大和田久さんの畑内で野菜の収穫体験を行い、その場で試食しました。参加した親子は、「季節の野菜を感じる事ができた。」「自然体験ができて、とてもよい思い出になった。」と話していました。



▲採れたてトマトを試食



▶野菜の収穫の説明をする大和田さん

■お問い合わせ・参加申込先■
 広野みかんクラブ事務局 ☎ 27-1234
 今月のスケジュールはP25広報カレンダーに掲載しています。みかんのマークが目印です。

スイミング教室



みかんクラブでは小学生を対象としたスイミング教室を今までに3回、Jヴィレッジにおいて実施しました。水が怖いと言っていた子どもも、だんだんと水に慣れ、楽しくプールで活動していました。1時間の教室があっという間に過ぎ、「もう終わり？まだ泳ぎたいよ〜！」と、スイミングの時間を存分に楽しんでいました。10月にも1回、スイミング教室を開催する予定です。お楽しみに。

ふるさと探検隊

8月11日、原田和男さんを講師としてお招きし、当町の桜沢地内にて小学生21人参加のもと、化石の発掘体験教室を実施しました。子どもたちは原田さんに役場入口ホールにある、チンタオサウルスの骨の模型の説明をしていただいたり、持参してくださった肉食恐竜の歯の化石など、大変貴重なものを触らせてもらったりしました。

桜沢では、川を渡り、崖を登り、子どもたちは熱心に化石発掘に取り組んでいました。石の塊をたたいて割ると中から貝の化石が出てきたり、子どもたちの中には約9,000万年前のサメの歯の化石を発掘する子もいました。暑い日でしたが、子どもたちは化石発見に目を輝かせ、元気いっぱい爽やかな汗をかいていました。



サマーフェスティバル

12日みかんクラブでは、アクリルたわしの販売、リフティング大会、エアブラシの体験コーナーなどを実施いたしました。アクリルたわしは手芸教室にて、みかん形のほか、ドーナツ、アイスマカロン、クッキーなどの形を作り販売しました。リフティングには、サッカー部の子どもたちが挑戦し、中には小学生で100回以上続けられる子も。エアブラシの体験コーナーでは、空き缶や空き瓶にペイントをして楽しみました。子どもたちも上手にスプレーを使って描いていました。エアブラシは、一見難しそうですが、コツをつかめば誰でもうまく描けるようになります。また、さまざまな素材に描くことができますので、サーフボードやスノーボードなどにもお勧めだそうです。体験してみたい方はみかんクラブ事務局までお問い合わせください。

