すこやか in 天津

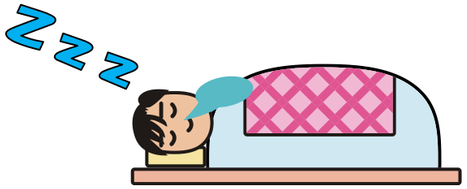
眠れてますか？　～十分な睡眠で身体と心に栄養を～

人は眠っている間に身体や心の疲れを回復していると考えられています。そのため、眠れない日が続くと身体と心にさまざまな不調が現れます。

不眠とは「まったく寝ることができない」といったものだけではなく、「なかなか寝付けない」「途中で目が覚めてしまう」「ぐっすりと眠った気がしない」「日中眠気が強くて我慢できない」なども不眠にあたります。このような不眠は、うつ病で最もよく見られる症状の一つです。

うつ病の約90％の人に不眠の症状があります。また、うつ病が発症する前触れとして、約40％に不眠が見られると言われています。適切な睡眠時間は人それぞれ違いますが、目が覚めた時、ぐっすり眠れないと感じることが1週間以上続くようでしたら早めに医療機関へ相談しましょう。自分やご家族の睡眠に気を付けてうつ病の予防や早期発見・早期治療を心掛けましょう。

睡眠には環境と生活習慣が関係しています。日の光は体内の時間を調整するために必要な働きを助けます。寝る前には強い光（テレビやパソコン、携帯電話）の使用は避け、目覚めた後はカーテンを開けて日の光に当たり、体内時計のスイッチを入れるようにしましょう。また、お酒は覚醒作用を促し深い睡眠にならないため、寝る前の飲食はなるべく控えましょう。



☆天津地区　集団健診・・・10月7日（火）　ふるさと交流センター

防犯・防火パトロール（上阿賀子ども会）

今年度、総務企画部では防犯・防火対策として、近年見られなくなった拍子木を使ってのパトロールを子どもたちと取り組みたいということで、育成会に呼びかけ、上阿賀区が夏休みにパトロールしました。

～上阿賀子ども会感想～

8 月 21 日（木）19 時から、区長さんをはじめ自衛消防団の方、子ども会、保護者、総勢 30 名で、2 グループに分かれて集落内を回りました。初めは珍しかった拍子木ですが、大きな音をさせようと何度も鳴らしていると、最後には手が痛くなったようです。親子ともにほとんどの人が初めての経験で、消防団の方に習って楽しく活動出来ました。

最後には、公園で火に用心しながら花火を楽しみました。

会報 あまつ

第77号

H26.9月発行
天津地域振興協議会
tel0859-66-4905

23th たそがれコンサートご案内

♪日　時　平成26年9月27日（土）
18時20分スタート

皆さまのお越しをお待ちしています！

♪場　所　南部町ふるさと交流センター

♪出　演　西伯小学校　金管バンド
コーラス友・YOU・遊
国立音楽院　南部校
マンドリンオーケストラ
法勝寺中学校　吹奏楽部
米子吹奏楽団　オールデイズ
西伯小・法中・オールデイズ合同演奏

お知らせ

☆天津地区運動会のお知らせ☆
～ふれあいの一日にしよう～

日　時・・・10月5日（日）
午前9時　開会式
※小雨決行（順延なし）
場　所・・・ふるさと交流センター
グラウンド

9月の部会・行事予定

9月　9日（火）	文化部会
9月　9日（火）	広報編集会議
9月26日（金）	たそがれコンサート準備
9月27日（土）	たそがれコンサート
9月27日（土）	環境美化パトロール
9月28日（日）	交流センター美化デー

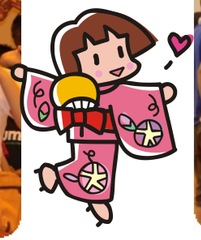
※担当集落：柏尾、清水川、フォレスト、上阿賀

あまつ地区 夏祭り

8月24日（日）集落の皆さまのご協力により、今年も盛大に夏祭りを開催することができました。
当日は、雨が降ったり止んだりと不安定な空模様となりましたが、子どもから大人までたくさんの方に来ていただき、夏休み最後のいい思い出づくりになったことと思います。
ご協力いただきました皆さま、蒸し暑い中でしたが大変お世話になりました。　（主催：ふれあい部）

へーんしん！

今年のベストまいちょこ音頭は
藤原くんと須山さんに決定！



今年はエルサがお出迎え

集落屋台も大にぎわい！

唐揚げ・ポテト
いかがですか～

クワガタが当たるかな～？

子どもたちに
大人気の
バルーンアート

屋外で作ったものを
体育館へ運んで販
売しました。 皆さん
雨の中大変でした