

5月の甲 あなごこと★こんごこと

見守り隊 対面式

5月9日（金）岬小学校にて児童と見守り隊の皆さんとの対面式が行われました。6年生からお礼の言葉や気持ちを込めた感謝状が一人ひとりに贈呈されました。



宇部市交通安全協会岬分会

自転車交通安全研修会

5月18日（月）岬ふれあいセンターにて、今年4月より導入された自転車の交通反則通告制度（青切符）について宇部警察署の職員をお招きし約40人の皆さんが学びました。



よいあい処 美味 発進！！

5月21日（木）岬ふれあいセンターにてふれあいイキイキサロン『よいあい処 美味』がスタート。初回参加者は22名、カラオケを楽しむ方、おしゃべりに花を咲かせる方、みなさん思い思いの時間を楽しんで喜んで帰られました。

6月の開催日は6月4日、18日（木）皆さんの参加をお待ちしております。



明神街区公園を清掃！！

毎年恒例の作業、5月24日（日）約50人が参加し、朝9時から一時間落ち葉や枯れ枝を取り除きスッキリした公園になりました。皆さんご協力ありがとうございました。



岬地区イキイキ地域づくり推進事業実行委員会

美味でひと花咲かせ隊が始動！！

5月26日（火）雨が心配されましたが、岬ふれあいセンター前の岬街区公園花壇にて、花壇土づくりを行いました。参加された皆さん一生懸命土を掘り起こし肥料を混ぜふかふかの土が出来上がりました。6月には岬小児童と花の苗を植え花いっぱいの花壇になるのが今から楽しみです。



美味でひと花咲かせ隊
(コミュニティ協議会)

岬地区の活動を宇部市地域おうえんサイト「チイキのチカラ」のFacebookに掲載しています。どうぞご覧ください。

～みさき健幸check～



睡眠の質を高めましょう！

梅雨の時期は、気圧の低下や湿度の上昇、雨による冷えや蒸し暑さなどによる寒暖差で自律神経が乱れ、体調を崩しやすい季節です。自律神経が乱れると、寝つきが悪くなることもあるため、良い睡眠のための工夫を行い、元気に過ごしましょう！



過去1か月の睡眠について振り返ってみましょう

睡眠によって十分に休養できていないと感じますか？	はい	いいえ
日中に倦怠感や眠気を感じることはありませんか？	はい	いいえ
眠気で日中の生活に支障が出ることはありませんか？	はい	いいえ
起床時刻・就寝時刻は平均して何時ごろですか？	起床 ()時	就寝 ()時
実際に眠っている時間以外に寝床で長時間過ごすことはありますか？	はい	いいえ

良い睡眠のための工夫

- ☑ 寝室の環境を整える
 - ・朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がける
 - ・エアコンなどを活用し、室内を涼しく保つ(目安:28℃以下)
 - ・できるだけ静かな環境で眠る
 - ・睡眠の1時間前からスマートフォンの使用を控える
- ☑ 日中の運動・身体活動を増やす
- ☑ 朝食を抜かず、寝る直前の2時間以内の食事は控える
- ☑ 嗜好品とのつきあい方を見直す
 - ・過量なカフェイン摂取を控える
 - ・晩酌は控えめにし、寝酒はしない

健康相談



出典:「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」
(厚生労働省健康づくりサポートネット)
(<https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools.sleep/index>)

宇部市健康増進課 岬地区担当:村川
TEL:0836-34-8270(保健センター内)

日時:6月19日(金)10:00~11:30
内容:★骨密度測定(足) ★血圧測定
主催:宇部市健康増進課・南部第1高齢者総合相談センター

場所:岬ふれあいセンター 1階展示ホール

健康などで心配なことがあれば、
「月1回の健康相談」へどうぞ！

