

地域おこし協力隊が行く!

Vol.11 April 2018

3月に6人が卒業し、地域おこし協力隊は3人に(泣)! みんなが集まって「ふるさとCM」(abn長野朝日放送)を、あーでもない、こーでもない、と作っていた頃が懐かしい。

今月は、3人全員の活動報告 & 新年度の抱負を紹介します。5月号では新たな隊員を紹介する予定です。今年度もよろしくお願いたします。

中心市街をもっと賑やかに

観光情報ステーションは1年が経ち、各季節のイベントへ沢山のお客さんに来ていただきました。特に田中商店街で行ったハロウィンイベントは、雨天にもかかわらず大変盛り上がり、子どもも大人も仮装して楽しんでいる姿に感動しました。今年度は田中駅開業130周年を迎えます。また新しい中心市街の賑わいに貢献できるよう今年度も活動していきたいと思っております。(菊地夏代隊員)



素顔の東御が一番のPR

フェイスブックで『市外・県外へ東御の魅力を発信する』ことが任務でしたが、この1年間は、こんなことあったね、楽しかったね、へえ、知らなかった、今度行ってみよ! など、市民みんなで共有できる身近な話題や情報に終始。にも関わらず、市外・県外からの反響も増えました。遠回りながら、東御の魅力を多くの人にアピールできたか、な? とりあえず任務完了!! (山本佳子隊員)



観光窓口の美食隊員!

地域おこし協力隊に任命されて半年。観光情報ステーションにて、ご来訪された方への観光のご案内や、ツーリズム担当としての東御市の魅力発信に努めました。これからも魅力ある東御市を多くの方に知っていただけるように頑張ります。東御市での初めての冬を経験し、暖かな春を迎え、ぶどう畑のふきのとうと春らしい彩りのサーモン、そして心華やぐ春の香りのワインを楽しみました。(大久保真平隊員)



生き生き 長生き健康とうみ

睡眠を整える生活のコツ

入園・入学・進学・就職などで生活環境が変わる季節ですね。環境の変化に伴い生活リズムが変化すると、心身の不調を感じやすくなります。

新生活を元気に過ごすためには、睡眠リズムを整えることが大切です。睡眠リズムを整えると、目覚めがスッキリして勉強や仕事の能率が上がりやすくなり、体調や気持ちの安定にもつながります。

今回、生活リズムや体調を整えるのに役立つ代表的なホルモンを紹介します。

ホルモンを分泌する為にできること

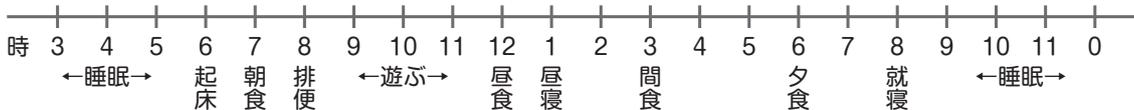
- 朝は午前7時までに起きて太陽光を浴びましょう。
- 子どもは午後8時ごろ、大人は午後10時～11時ごろに部屋を暗くして寝るよう心がけましょう。

副腎皮質ホルモン

目的: 起きるための準備をする
 作用: ブドウ糖や脂肪をエネルギーに変換体の1日の活動リズムを整える
 血圧をあげて頭や体の働きを活発にし集中力を高める
 分泌時間: 午前4時～7時

成長ホルモン

目的: 子どもの身長を伸ばす
 代謝を促し老化防止
 作用: 筋肉や骨の成長を促す
 脳や神経の働きを良くする
 分泌時間: 寝付いてから2時間位の深い眠りの時
 ※満腹のときは出にくくなる



メラトニン

目的: 眠りを誘う
 作用: 血圧、脈拍、体温の低下・情緒の安定
 人の体内時計を24時間にリセット
 分泌時間: 午後8時～午前4時、朝に太陽光を浴びると14時間～17時間後

健康保健課 保健係 ☎64-8882
 健康増進係 ☎64-8883