



くしだよし
No.97
令和6.4月

はーとフルみやこの



宮園地区社会福祉協議会

これから春爛漫。道端、公園、野山が明るく色づき、思わず出掛けたくなる季節になります。遠くに行かなくても、宮園の周りにも様々な沢山の草花、木々があります。これらを愛でながら散歩し、日々の変化を観察するのも楽しいですよ。さあ、出掛けましょう！

「宮園団地の未来を語り合う場」

廿日市市議会議員 水野 よしひろ

宮園三丁目在住の水野よしひろです。日頃より地域の皆様にはお世話になっております。これまで宮園三丁目の自治会長を三年間、務めさせて頂きました。自治会活動を通じて、今まで当たり前のように宮園で暮らしてきましたが、見えないところで、多くの地域の方々に支えられて今の宮園があるのだと強く感じさせて頂きました。

令和五年度は、宮園地区連合会と廿日市市の住宅政策課と一緒に、「宮園地区住まいづくり意見交換会」を全五回開催しました。宮園団地が住みやすく選ばれる団地とするために、フィールドワークなども通じて、地域の魅力の再発見や困りごとなどを共有し、宮園団地の未来について皆さんと熱く語り合いました。また、若い世代の人口が少しずつ増えている美鈴が丘団地のコミュニティ協議会の皆さまにもお越し頂き、地域での取り組み事例を発表して頂きました。実際に、美鈴が丘団地へ見学にも伺い、コミュニティバスの運営や空き店舗を利用した「コミュニティスペース」の取り組みなど、住民による地域おこしの姿を見ました。

この度の意見交換会を通じて感じたことは、世代を超えて交流し、話し合い、歩みを進めていくことの大切さです。宮園団地でも、高齢化が進んでいます。若い世代も移り住んでいます。世代により悩みも考え方も違うとは思いますが、「コミュニティ」での活動や交流を通じて、少しでも理解を深め、支え合える宮園でありたいなと思いました。まずは、何気ない挨拶から。

(三丁目在住)

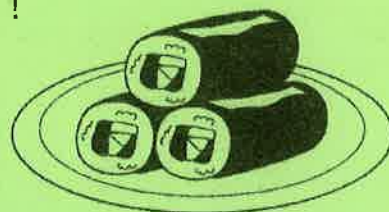
1月28日(日)
第236回
集い
 9時30分～ 宮園市民センター

宮園フェスティバル

お値打ち品、掘り出し物が沢山ありました。
 私は湯沸かしポットを買って大満足！



25mの長巻き寿司に頑張って
 挑戦しました。
 来年も参加してね！



あったかい甘酒、ぜんざい、かき雑煮で
 寒さも吹き飛びました。



外はフェスティバル 内はほっとサロン。
 皆で唱歌を歌い、帰りは温かいものを頂き、楽しい一日でした。

2月24日(土)
第237回
集い
 13時30分～ 上二丁目集会所

春を楽しもう！

「幸せなら手をたたこう」
 幸せすぎてみんな熱唱中。



可愛いおひな様。
 美味しい桜もちもみじ饅頭をいただきました。

クイズで脳トレ。頭の体操をしました。
 思わず本気になっちゃうよ！



福祉委員さんありがとう!!



3月23日(土)
第238回
集い
 13時30分～ 二丁目集会所



「オカリーナ 四季が丘」
 心に沁みるオカリナの音色～♪



《睡眠の質を高めよう！》 株式会社 三光丸 HPより

3月に近づくにつれ暖かくなり、寝付きやすくなってきましたね。春眠暁を覚えずという言葉があるように、春は眠りに適した季節です。ちなみに、3月18日は春の睡眠の日とされています。

皆さんは睡眠についてよく考えたことがありますか？ 日中は学校や仕事で思うように遊ぶことが出来ずについつい夜更かしをしてしまっていないですか？ これはリベンジ夜更かしとも呼ばれ、体内時計が夜型に移りやすい行動と言われています。この機会に睡眠について考えてみましょう。

〔睡眠が必要な理由〕

簡単なものでは疲労回復や記憶の定着、成長ホルモン分泌などが挙げられますが、その他の理由の一つに、脳に溜まった老廃物（アミロイドβなど）を脳脊髄液で洗い流すことが挙げられます。日中は脳神経の隙間が狭く、簡単には老廃物は洗い流せないのですが、睡眠中は隙間が広がることで洗い流しやすくなります。つまり、睡眠時間が短いと老廃物を流すことが出来ず、認知症のリスクが上がるというわけです。

その他の睡眠不足のリスクとして、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、うつ病などの発症リスクが高まります。

〔睡眠の質向上のポイント〕

- ・起床時や日中にできるだけ日光をあびて、体内時計を調節する。
- ・朝食を必ずとり、寝る直前の食事は避ける。もし食後すぐに寝る場合は、三光丸等の消化を助ける薬を服用する。
- ・就寝の2～4時間前までに適度な運動（1時間程度の軽い運動）をする。なるべく習慣化する。
- ・寝室にスマートフォンやタブレット端末を持ち込まずできるだけ暗くして寝る。
- ・寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し体を温めてから寝床に入る。（自分に合った温湿度に合わせるために、快適度が表示される温湿度計の使用がおすすめ）
- ・できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠る。

無理に行動するのではなく、ストレスを感じないように
できることからやっていき、習慣化できるようにしましょう。



《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 ⑤1》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

寒かった冬も終わり暖かくなりましたが皆様お元気で過ごしてください。

冬の宮園フェスティバルでは『ほほえみ宮園』はきつねうどんを販売しました。お買い上げいただいた皆様ありがとうございました。

全5回の宮園地区住まいづくり意見交換会も2月25日で終わりました。住み続けられる団地づくりを目指してたくさんの活発な意見がありました。この続きもぜひ開催したいものです。高齢化が進みまた一人暮らしも増えています。私たち「ほほえみ宮園」では依頼を受けご自宅に伺うと用件だけではなくいろいろとお話をされます。それでちよつとお近づきになればとても嬉しく思います。知り合いの輪がもつともつと広がることを願っています。

私たち「ほほえみ宮園」では長年住み慣れた自分の町や暮らしを少しでも自分たちの手で守りたい。自分らしい生き方をしながら生き甲斐を持って暮らしたい。そんなぬくもりのある街づくりを目指しています。普段の生活の中でちよつとした困ったことをご近所で助け合える取り組みを行っています。あなたのちよつとした困ったことがありましたらお電話下さい。

『ほほえみ宮園』のお問い合わせ・申し込みは代表・脇田 090-6438-9535 事務局・山田 090-7121-4283 まで。

次の方々から温かい御寄付をいただきました
ありがとうございました

令和6年1月1日～令和6年3月31日受付分

2月	委員 他	900円
3月	"	1,500円



編集責任者 野坂徹

あとがき
春を迎え、花や木々の緑
が目を楽しませてくれる頃
合いとなりました。
無理のない範囲で体を動
かし、色鮮やかな花々と共
に春の陽気を満喫してい
きましょう。