

◇主催・共催事業のお知らせ◇

手話通訳
要約筆記

※津田市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、事前に当市民センターまでご連絡ください。受付時間：9:00～18:00（火～日曜日）月曜休館日（祝日の場合はその翌日）
TEL：72-0336 FAX：72-0466

いきいき 100 歳体操

～ 11月のご案内 ～

日 時 7日(金)・14日(金)・21日(金)
28日(金) 9:30～10:30
場 所 津田市民センター
対 象 65歳以上の介護予防に興味のある人
参加費 無料
内 容 介護予防のための運動
(おもいを使った体操)
持ち物 飲み物・タオル
問合せ 津田市民センター ☎72-0336

津田長寿会からのお知らせ

一緒にカローリングをしませんか？

日 時 11月12日(水)・26日(水)
9:00～12:00
場 所 津田市民センター
対 象 興味のある人
持ち物 お茶・タオル・動きやすい服装
主 催 津田長寿会
問合せ 津田市民センター ☎72-0336



循環型社会推進課からのお知らせ

佐伯高校生とフードドライブイベントを実施します！

ご家庭で使い切れない食品(*)がありましたら、ぜひ寄付をお願いします！
寄付していただいた食品は、社会福祉協議会を通じて食の支援が必要な方や団体に提供されます。
※「常温保存のもの」「食品表示があり賞味期限が1ヶ月以上あるもの」「未開封のもの」に限ります。
生鮮品や酒類は受付られません。

- と き 11月19日(水) 13:40～15:30
- 場 所 マックスバリュ佐伯店
- 問合せ 循環型社会推進課 ☎30-9133

佐伯高校生が店頭で呼びかけをするので、ぜひ応援をお願いします！

佐伯支所からのお知らせ

若返る！かえるのように飛び跳ねる！ **かえる部会**（健康はつかいち 21 佐伯地域会）主催
「はつはつ体操やってみよう～レッツエンジョイ！はつはつ体操！～」
廿日市市が作成した「はつはつ体操」をご存じですか？一緒に体操をしてみましょう！

日 時 11月21日(金) 13:30～15:00（受付12:30～）
場 所 水と緑のまち さいき文化センター 1階 多目的ホール（津田市民センター）
講 師 錦織 裕子氏（廿日市市健康福祉部 高齢介護課 作業療法士）
定 員 50人
参加費 無料
持参物 水分補給できるもの、動きやすい服装
申込み・問合せ 佐伯支所市民福祉係 ☎72-1124

佐伯クリーンセンター跡地での臨時のごみ回収のお知らせ

- 回収場所…佐伯クリーンセンター跡地（浅原甲 524 番地）
- 日 時…11月8日(土) 9:00～12:00

※現地で分別し直す事例が多く発生しています。

予備の各種指定ごみ袋、大型ごみ処分手数料納付券をご用意ください。

問合せ：市役所循環型社会推進課 ☎30-9133 佐伯支所環境産業係 ☎72-1115



佐伯支所からのお知らせ

まめで元気な体操教室【要申込】

日 時	場 所	内 容
11月6日(木) 13:30～15:00	津田市民センター	対 象：医師から運動の制限を受けていない人 内 容：頭とからだを動かす体操など 持参物：動きやすい服装、飲み物 送迎可能地域：津田地域全域
11月20日(木) 13:30～15:00		
12月4日(木) 13:30～15:00		



申込み：初めての方のみ、2日前までにウェルウェル ☎082-277-7719

※津田地域にお住まいで、交通手段のない人は送迎をします。

送迎を希望される人は、1週間前までにウェルウェルにご連絡ください。

問合せ：佐伯支所市民福祉係 ☎72-1124

笑顔と健康

それは「不眠症」かもしれません。

強いストレスを感じると一時的に夜間眠れない経験をすることが誰にでもあります。その状態が1か月以上続き、日常生活に支障をきたすようになってくると、その状態は不眠症かもしれません。

不眠症のきっかけで多いのは「強いストレス」です。寝入ることが難しい（入眠困難）寝ていても途中で起きる（途中覚醒）、睡眠時間はあるが寝た感じがしない（熟睡障害）などの症状があります。

これらの症状が続くことにより、翌日の眠気、疲れやすさ、意欲や集中力の低下、気分の落ち込み、頭痛、食欲不振など心身の不調が出て、日常生活や仕事に支障が出てしまいます。まずは生活習慣を見直してみましょう！

●寝る前の4時間ほど前から覚醒作用のあるカフェイン（紅茶、コーヒー、エナジードリンクなど）、たばこの摂取を控えましょう。

●寝酒は寝入ることはできますが、短時間で睡眠効果がなくなり、深い眠りの時間帯が減ります。結果的に睡眠の質が悪くなり不眠になるので控えましょう。

●昼寝は午後3時までで30分以内にしましょう。それ以上だと体内リズムが乱れて夜間の眠気を減らしてしまいます。

●朝の決まった時間に起きて日光を浴びるようにしましょう。日光には体内リズムを整える効果があり、1日のスタートを気持ちよく始められます。くもりや雨の日も室内の電気より外の光が有効です。

●それでも不眠が解消しないのであれば、薬の力を使うことも必要です。睡眠薬に対して「依存してしまう」「次々薬が増える」「認知症になってしまう」など怖いイメージもあると思いますが、改良も進み、適切に使用すれば安全です。市販薬よりも、病院で症状にあった薬を処方してもらうことをお勧めします。睡眠薬は多種多様にあるので、個人に合わせた選択もできます。不眠が解消しないときは、心療内科・精神神経科・睡眠外来などを掲げている病院が専門医となります。受診をしてみましょう。