

健康都^かかさま 見直してみましょう! “早寝早起き朝ごはん”

ヒトは、朝の光で目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。ホルモンの分泌なども一日の中でリズムがあるため、生活リズムを整えることは健康のための秘訣です。

しかし、現代は生活が夜型化して睡眠時間が減少傾向にあり、またテレビやスマートフォンなどの電子機器から発せられる強い光の影響で、リズムが乱れやすい状況にあります。

このような夜ぐっすり眠れない状況は、大人はもちろん、成長過程の子どもにとって脳や体の発達に望ましくありません。



眠るって大事!

- ・骨や筋肉を作ったり、免疫を高めたりする成長ホルモンや、抗酸化作用や思春期が来るまで第二次性徴をおさえる働きをもつメラトニンは、ぐっすり眠ることで分泌されます。
- ・記憶の整理や定着の効果があります。

→21時までには就寝しましょう

寝る1時間前までには、テレビなどの電子機器は消しましょう。

早起き 朝ごはんって大事!

朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。イライラを抑え、心のバランスを整えるセロトニンは、朝の光を感じることで分泌されます。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんを食べることで、体の中で熱が作られ体温が上がリ、脳にエネルギーが補給されます。

早寝早起き朝ごはんの効果はたくさん! できることから少しずつ、始めてみませんか?

【問合せ】友部保健センターTel.0296-77-9145・笠間保健センターTel.0296-72-7711・岩間保健センターTel.0299-45-7888

通称: かさまあとな

笠間市地域おこし協力隊 活動報告

No. 19

平成26年度地域おこし協力隊3名の活動報告と今後の抱負

【中島良子(45歳) 東京都より移住】

荒町商店会のまちおこしを活動のメインに、知人ぞ知る「荒町名物 幻のあんこ」の復刻を行いました。引き続き「まちと人」を結び、さらに地元の方と交流を深めていきたいと思っています。

【友田 修(57歳) 神奈川県より移住】

イベントの多い10月に就任。「笠間浪漫」のカレー村に協力隊として出店するなど、積極的にかかわり、多くの方々と知り合うことができました。以後、

笠間駅前の活性化を活動テーマとし、プロジェクトを計画中です。

【島田奈実(25歳) 埼玉県より移住】

笠間のブランドブック『Kasama on Air』の発行、笠間焼と笠間の地酒、農産物を使った都内での食のイベントの企画・開催を行いました。現在は空き家を活用して地域の核となるように地元の方と準備中です。



◀笠間市地域おこし協力隊



..... 地域おこし協力隊とは

地域おこし協力隊とは、総務省が平成21年度から取り組んでいる制度で、都市部の意欲ある人材が地方へ移住(最長3年)し、地域力の維持・強化を目的とした支援活動を行うものです。笠間市では平成25年度から隊員を受け入れました。

ブログやフェイスブックもご覧ください

ブログ▶<http://ameblo.jp/kasamart-wa/> facebook▶<https://www.facebook.com/Kasamartowa>

【問合せ】まちづくり推進課(内線537)