

## 正常な体内時計で 生活リズムを整えましょう

人間の体には、1日周期でリズムを刻む体内時計が備わっており、体の健康を維持するための機能です。体内時計は25時間のリズムのため、自律神経がその調整をしていますが、1日が24時間であることを体が覚えるのは、乳幼児期と言われています。

正常な体内時計を作るとは、多くのメリットがあるため、家族みんなで早寝早起きの規則正しいリズムを作りましょう。

### ①朝早く起きよう

朝起きて、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。朝の光を浴びると、脳から心身を安定させる物質の「セロトニン」が分泌され、その14〜16時間後に睡眠ホルモンの「メラトニン」が分泌されます。メラトニンは暗くなると脳から分泌されやすくなり、夜になると自然に眠くなります。できる限り朝7時までに起きるようにしましょう。

### ②朝食をしっかりとろう

朝食をとることにより、身体が目覚め、栄養は活動の源となります。脳はブドウ糖をエネルギー源としており、勉強や仕事に集中するためにはご飯やパンなどの主食をしっかりと取ることが大切です。家族みんなで朝食を取る習慣を身に付けたいですね！

### ③夜は眠る環境を整えよう

朝、早く起きることで分泌されたメラトニンにより自然と眠くなります。しかし、強い光を浴びると眠れなくなるため、就寝1時間前はパソコンやスマートフォン等は使わないようにしましょう。お子さんにとっても、家族みんなにとっても生活リズムを整えることは大切です。

【問い合わせ】保健センター TEL0296-77-9145

## 生涯学習だより 74

-Life Long Learning-  
Life Long Learning = 生涯学習

### 笠間市リーダーズクラブ

笠間市リーダーズクラブ（高校生会）は、笠間市に在住・在学する高校生を中心としたボランティア組織です。現在20名ほどで活動しています。

毎月第1・3木曜日に定例会を開催し小学生を対象としたイベントの実施や、市主催事業（成人式・ハーフマラソン大会や子ども会事業）のサポート等を行っています。

8月18日には、主催事業として、小学生を対象とし、「福ちゃんの森公園」で地元への理解を深めてもらうことを目的に、地元の食材を使用し、野菜カレーづくりを行いました。

また、新会員を随時募集していますので、興味がある方は、市生涯学習課までお問い合わせください。



野菜カレーづくり

### 「まが玉づくりと昔のあそび」を開催しました

8月12日（日）、かさま歴史交流館 井筒屋において「まが玉づくりと昔のあそび」を開催しました。体験をテーマに小学生とその保護者を対象に実施したところ、65名の参加がありました。また体験の指導にあたって、笠間市リーダーズクラブ（高校生会）に協力をお願いしました。

まが玉づくりでは、やわらかい石をサンドペーパーで削ったり、ペンで色を塗ったりと、思い思いの形に仕上げ、オリジナルまが玉をつくることができました。

昔のあそびでは、けん玉やお手玉、あやとりなどの、昔の遊びを体験してもらいました。初めて手に取る遊び道具に戸惑いを見せる場面もありましたが、時間がたつにつれ上達し、楽しく遊ぶ姿がみられました。



まが玉づくり



あやとり挑戦中

【問い合わせ】生涯学習課（内線382・385）