



自分の体とむきあってみよう

新年度になって二ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れるとともに、こころやからだの変化には気付いていますか？新しいことを始めることは良いことばかりではなく、知らないうちにたまっていく疲れやストレスが、だんだん体に出てくることもあります。

睡眠不足もその中のひとつになります。今回は、睡眠の質を上げる方法をご紹介します。

●夕方～寝る3時間前までにおすすめの運動

ウォーキング、早歩き、ジョギング

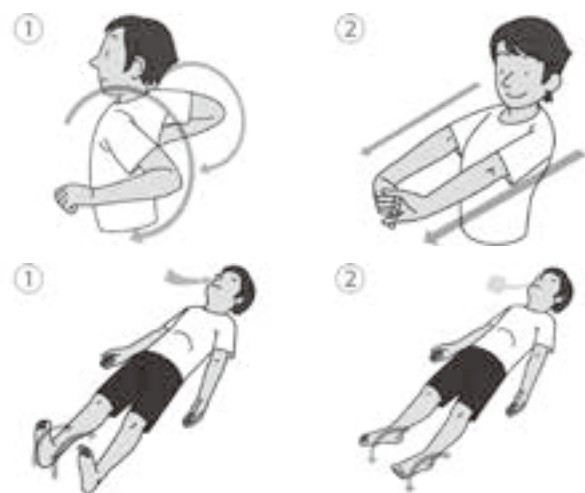
これらは心拍数を上げて息が上がってしまうと、興奮状態になり睡眠を妨げてしまうため睡眠までにしっかり時間をあけて行いましょう。

●寝る30分前～1時間前

ヨガ、ストレッチ

これらは心拍数を上げずに行うリラックスを目的とした運動です。

簡単なストレッチの紹介です



①腕を曲げ、脇を開く
肩甲骨をよせるように腕を回す
②手を組んで肘を伸ばす
そのまま頭の上に手を持ち上げて
2～3秒キープしてからおろす

①鼻からゆっくりと息を吸う
両足首を手前に起こす
②息を吐くのと同時に両足首を元に戻す

寝る前は激しい運動は控えてゆっくりする時間をつくってみてください。
ストレッチ以外にも音楽を聴いたり、本を読んだり、自分にあったものを探すことも大切だと思います。
身体の不調などありましたら気軽にご連絡ください。

和水町立病院 リハビリテーション科 ☎0968・86・3105

くまもと県北病院からのお知らせ

問 くまもと県北病院 総務課（直通）☎0968・79・7323

第7回くまもと県北病院市民公開講座

会場・オンライン（ZOOM）同時開催（※オンラインのみの開催となる場合あり）。
参加費無料、申し込み不要です。

日時：6月11日 午前11時～正午（午前10時30分開場）

場所：くまもと県北病院 2階 たまきなホール

講師：くまもと県北病院 循環器内科 医長 名幸久仁先生（くまもと禁煙推進フォーラム理事 日本禁煙学会専門医）

題目：『たばこの話 あの人にタバコをやめさせるには。』

その他 ZOOMでの参加方法 ミーティングID 838 7913 4845 パスコード 735000
※先着100人まで視聴可

くらしの情報

お電話で申込みください。
問 玉名税務署

☎ 0968・72・2125

※お電話の際は、音声ガイダンスに沿って「2」を選択してください。

みんなの蔵開館スケジュールのお知らせ

みんなの蔵では地域の人の文化作品を展示しています。6月からは、和水町の収蔵作品も展示予定です。また、持ち寄った本を貸し借りすることもできます。入館料、利用料は無料です。

ご来場お待ちしております。

6月のスケジュール

金曜日、土曜日、日曜日の午後1時～4時

ところ 和水町大田黒715

※お車でお越しの際は国道沿いの三加和温泉駐車場をご利用ください。

問 みんなの蔵 地域おこし協力隊 野田憲二

☎ 070・4817・9374

e-mail:noda.ju@gmail.com

農業空容器（産業廃棄物）を回収します

とき 7月6日 日

午前9時～午後4時

ところ J A たまな菊水供給センター、J A たまな三加和供給センター

対象 プラボトル、水和剤、粉粒剤の袋、農薬ビン類、農薬缶（ミカノールなど）類、ペール缶（ハーベストオイルなど）

方法 J A 指定の回収袋に入れて出してください。

詳しくは、各供給センターにお問い合わせください。

問 菊水供給センター

☎ 0968・71・8600

三加和供給センター

☎ 0968・34・2866



6月は食育月間です

「食」は、生きるための命の源であり、文化など多様な役割があります。熊本県では、県民の皆さんが健康やかに、そして長寿を楽しむため、健康食生活の実現に向けて、様々な食育の取り組みを推進しています。この機会に、食を楽しむことの大切さやバランスの良い食事、災害時への備えなど、家族や身近な人と「食」について話し合ってみましょう。

問 熊本県健康づくり推進課

☎ 096・333・2252

飼い主のいない猫との向き合い方

飼い主のいない猫に対して間違った世話をすると、近隣の生活環境悪化などにつながり、猫にとっても不幸な結果を招きかねません。

餌を与える場合は、置き餌は絶対にやめ、避妊去勢を行います。

県では、飼い主のいない猫に対する避妊去勢手術費の補助を行っています。詳しくはお問い合わせください。

問 玉名地域振興局 衛生環境課

☎ 0968・72・2184

第1回和水町公民館講座のお知らせ

問 社会教育課 社会教育係 ☎0968・86・2022（中央公民館）

講師 防災士 柳原 志保 氏
とき 6月20日 午後1時30分から午後3時まで
ところ 中央公民館 大会議室
定員 50人（和水町民限定）
申し込み期間 6月1日 日 日から6月16日 日 日まで
申し込み方法 6月の区長便で配布している申込書をFAXいただくか、三加和公民館または中央公民館までご来館ください。

その他 新型コロナウイルス感染拡大などにより、中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

