



公民館HP



LINE

花でまちを彩ろう 芝桜も加わり心豊かに



町内各所の花壇に色とりどりの花苗がきれいに整理し、どことなく気分も華やいでくる「花いっぱい運動」が今年も始まりました。



公民館玄関前のプランターに並んだマリーゴールド

ボランティアの協力による花苗の積み込み作業

例年のマリーゴールド、サルビアのほか今年は芝桜を新たに追加。桜の花のようなきれいな花が一面に広がった様は、まさに花のじゅうたんを連想させる花です。

5月27日(土)、豊里町女性団体連絡協議会(佐藤孝子会長・農協女性部豊里支部長)の皆さんによる植



多目的研修センターには芝桜を植えました。元気に育ってくれるでしょうか

付け作業の様子を取材してきました。

豊里町女性団体連絡協議会は、町内の婦人会、母子福祉会、更生保護女性会、商工会女性部、農協女性部の5つの団体で構成される組織で、学校ボランティアとして交通安全教室での付き添いや研修などを行って



駅前(右)と豊里病院(左)での植え付け作業

おり、その傍ら花いっぱい運動には10年程前から携わっているそうです。

今回も早朝から28人が参加し、豊里駅と豊里病院の二手に分かれ、花壇とその周辺を手際よく除草して作業を進めていきます。佐藤会長は、「朝早くから会員の皆さんに協力してもらいました。駅前通りは町外の人が豊里を訪れて最初に目にする場所であり、通学路にもなっています。花いっぱい運動を通して心が豊かになるような所になればうれしいですね」と活動への思いを語ってくれました。

これからかわいい苗がぐんぐん大きくなり、町内の



まずは雑草を取り除いて花壇をキレイに

あちこちで色とりどりの花を咲かせてくれるのが待ち遠しいですね。公民館でも玄関前のプランターにマリーゴールドとサルビア、多目的研修センター入口の花壇には芝桜を植えましたので、近くを通った際には少し足を止めて眺めて見てはいかがでしょうか。

今回も「花いっぱい運動」にご協力いただき、ありがとうございました。





健康は良質な睡眠から

睡眠力で健康効果倍増

皆さんは毎日どれくらい睡眠が取れていますか。朝はスッキリ目覚められていますか。厚生労働省Eヘルスネットによると、日本人の3人に1人、60歳以上では2人に1人が不眠に関する悩みを抱えているのだそうです。

6月13日(火)の女性セミナーでは及川ゆうこさん(仙台市)を講師に迎え、

ストレッチでゆがみを整え、体をリラックスさせます

「心と体が元気になる」をテーマに、「快眠講座」を開催し、睡眠の役割や睡眠力アップについて学びました。

睡眠には、休息(脳と体の休息)や、脳の老廃物の除去(脳の若返り)など多くの役割がありますが、睡眠が浅いと、老けて見えやすい、筋肉量の減少、がんになる確率の上昇(40%アップ)など、さまざまな影響が出ることもあるそうです。そのため、睡眠力がとても重要になってきます。睡眠力が高くなると、「朝から

調子が良くなる」「病気になるにくく回復しやすい」「老けにくく若々しい」など、あらゆる健康法の効果が2~3倍にもなるといわれています。

明日からすぐに始められる手軽な方法は、朝一番に太陽の光を浴びることです。5分間何かをしながら浴びるだけで、体内時計(眠り

のリズム)が整い、睡眠ホルモンの分泌を促します。

また、体幹や目、神経のゆがみをとることも効果的で、ストレッチの実践の際には、「体の伸びを意識して、脱力後に血液の流れを味わいながら行うのがポイントです」

と先生からのアドバイスを受け、皆さんゆっくり確認しながら行っていました。どれも手軽に取り入れられる方法なので、継続して心身ともに健康につなげていきたいですね。

睡眠力の高い睡眠とは？
質・量ともに十分な睡眠のこと
 ※十分な量：7時間程度(個人差あり)
 ※質のよい睡眠：①~③を満たす睡眠
 ①血流がよい
 ②体の力が抜けている
 ③呼吸が深い

8月 **10** 木

**各自宅の庭で一斉に
花火を楽しみイベント**

とよさと*おうち花火大会

詳細は7/20 配付のチラシで
お知らせしますので、お楽しみに！

7月の公民館行事

日 時	行 事 内 容	場 所
4日(火) 10時30分	骨盤体操①	公民館 柔道場
8日(土) 10時00分	囲碁・将棋サークル	公民館 会議室
11日(火) 9時15分	シニアいきいきセミナー	岩手県平泉 中尊寺・毛越寺
13日(木) 9時00分	女性セミナー	夢メッセみやぎ
20日(木) 10時00分	いけばな教室②	学習館 研修室
29日(土) 10時00分	つまみ細工	公民館 中ホール
29日(土) 10時00分	子どもお菓子作り教室	多目的センター 農産加工実習室
29日(土) 10時00分	sports&cafe	花の公園 グラウンド