

街かど gallery



黒木町大淵 **猿渡 好幸**

猿渡 好幸

講され

たいと思います。
チャレンジし精進継続してい
多後教室の皆さんとの良い

と迎えるまで無趣味でしたが、 と迎えるまで無趣味でしたが、 といるのを知り入会しました。 といるのを知り入会しました。 との優しいアドバイス、しかも 生の優しいアドバイス、しかも 生の優しいアドバイス、しかも 生の優しいアドバイス、しかも を受けながらの学習です。また を受けながらの学習です。また を受けながらの学習でするとの失 たっとの大変さを実感しておりま かる点まで行き届いた指導 を受けながらの学習でするとの失 かな点まで行き届いた指導 を受けながらの学習でする。 との大変さを実感しておりま かの繰り返しで、水墨画を描く との人変さを実感しておりま す。最近、描く喜びを感じ意欲 が湧き、充実した気分になりま

健康のツボ ③

秋の夜長に

生活リズムを整える快眠法 日中にできること

1、朝は窓際で新聞を

朝、目覚めたら、まず朝日を浴びましょう。目に光が当たると、 睡眠に関係したメラトニンというホルモンの分泌をストップさせま す。日中にも合計 1 時間は太陽の光を浴びておくと寝つきが良くな ります。

2、朝食を必ず食べる

1日の代謝リズムを決めるには食事。特に朝食を摂ると脳の働きが活発になり眠気を覚まします。朝のスタートをしっかり切ると 1日のリズムが整い、夜きちんと眠れるようになります。

3、20~30分歩く

日中の過ごし方で大切なのが適度な運動です。体を動かす時には 交感神経が働き体温が上がります。一方、眠りにつくには交感神経 を休息させ体温を下げることが必要です。日中に活動量を増やして おけば、スムーズに睡眠モードに移行できます。

寝る前にできること

1、ぬるめのお風呂に入る

快適な眠りに入浴はとても効果的。脳の興奮が静まってリラックスできます。ただし、40℃くらいまでのぬるめのお湯で。熱いお湯では交感神経が働いてかえって眠れなくなります。

2、気の進まない本を読む

難しい本や面白くなさそうな本をあえて寝る前に読むのもいいでしょう。人は、嫌なことから逃れたい時に逃避行動を取ろうとして眠くなります。

3、ホットタオルを目の上に

すぐ眠りたい時に効果的なのが、ホットタオルです。布団に入ったら、お湯で温めたタオルを目の上に。目からの情報を断つことで脳の緊張をほぐし、ほどよい温かさで気持ちよく眠れます。

また、マッサージで体をほぐしてあげるのも、睡眠には効果的です。 今日から快適な睡眠で日々の疲れをリセットしましょう。

大塚整骨院 院長 大塚 史彦 筑後市蔵数 0942-52-0667

が名を美しく系を電所条の 別想的な風景は、地域に暮ら 別人々の営みがあり、慣染ん に八女の歳末風物詩である。 淡く優しく光る電照菊の灯 沙を見ると古里の温かさと安 増感に浸り癒される。



こんにちは。 筑後警察署です。



秋も深まってきた今日この頃、木々は色づきは じめて美しい季節を迎えていますが、夕方には周 囲がすぐに真っ暗になる時期でもあります。

仕事や学校で帰宅が遅くなり、暗くなった夜道を女性が一人歩きしているのを見かけることがありますが、性犯罪、チカンなどに遭わないようにするためにポイントをいくつかお話したいと思います。

最近、スマートフォンを扱いながら歩いたりすることを「ながらスマホ」と呼ぶようですが、こ

のような「ながらスマホ」は周囲への注意がおろそかになり、性犯罪やチカンだけではなく自転車や歩行者とぶつかったりと、様々な事故にまきこまれるおそれがありたいへん危険です。

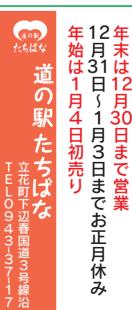
ほかにも「ヘッドフォンで音楽を聴きながら歩かない」、「帰宅するときは、友人や同僚などと一緒に帰る」、「防犯ブザーなどの防犯グッズを身につける」などして、性犯罪やチカンなどの被害に遭わないように気をつけてくだい。

矢部川源流・杣の里の四季 38

ウリハダカエデ(瓜膚楓)[カエデ科]の紅葉

矢部村の釈迦岳・御前岳周辺のブナ林では秋に美しく紅葉したウリハダカエデを見ることができる。普通カエデの葉は5列だがウリハダカエデは3列なのですぐ判別できる。名前の由来は若い木の樹皮がマクワウリの若い果実の模様に似ていることによる。 (黒木町) 松尾 重根







12月の道の駅た

ちば

な