# わくわくデイサロン 7/16～8/15

65歳を過ぎたら介護予防を始めませんか。
初めての人大歓迎！

▶日　　時　水曜・金曜
　　9時50分～11時20分
▶場　　所　地域活性化センター（オイコス）
▶申込資格　65歳以上で町内に住所を有し、
　　要介護認定を受けていない人
申・問 健康福祉課 ☎932-1493（ダイヤルイン）
　　☎932-1151（内線125）

## 7月スケジュール

● 20日（金）
歯科講話　※定員20人
講師　歯科衛生士
自己負担金　なし

● 25日（水）
運動教室　※定員20人
講師　正信会水戸病院 職員
自己負担金　なし

● 27日（金）
わくわくミュージック（ハンドベル）
※定員30人
講師　高間 美奈湖 先生
自己負担金　なし

## 8月スケジュール

● 1日（水）
ケアビクス　※定員30人
講師　林﨑 万里子 先生
自己負担金　なし

● 3日（金）
音楽サロン　※定員30人
講師　石内 貴代美 先生
自己負担金　なし

● 8日（水）
ほのぼの体操　※定員30人
講師　高濱 弥生 先生
自己負担金　なし

## 健康コラムニスト え子の部屋

こんにちは、すえ子です。

暑くなってきましたが、皆さん、最近よく眠れていますか？ 暑くなると寝苦しくなるといわれますが、睡眠はとっても大事なんですよ。今月は、質の良い睡眠についてお話しますね。

人の眠りには、「レム睡眠」と呼ばれる体を休める眠りと、「ノンレム睡眠」と呼ばれる脳を休める眠りがあります。一晩のうちに、レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しているんです。レム睡眠とノンレム睡眠の1セットの時間は約90分といわれています。そのため、90分の倍数で睡眠をとると朝の目覚めが良くなるといわれています。

ところで、皆さんは睡眠の役割ってご存知ですか？ 睡眠には次のような役割があるんです。

- 脳・体の休養、疲労回復
- エネルギーの保存
- 体の成長（成長ホルモン分泌）
- 免疫機能の増加
- 記憶の固定

睡眠不足になると、次のような影響を及ぼします。

- 不安、抑うつ、攻撃性につながる
- 成績が悪くなる
- 肥満を引き起こす
- 風邪をひきやすい

では、質の良い睡眠をとるにはどうすれば良いのでしょう？

① 朝起きて太陽の光を浴びる
② 朝ごはんを食べる
③ 適度な運動をする
④ 夕食は就寝の2時間前までに済ませる
⑤ 湯船につかる
⑥ 寝る前のテレビやスマホをやめる

睡眠は、心と体をリフレッシュしてくれます！ 大人も子どもも、十分な睡眠をとりましょうね。

問 健康福祉課
☎687・1530
（ダイヤルイン）

申…申込先　問…問い合わせ先





# 粕屋警察署だより

粕屋警察署

## 平成30年4月の身近な犯罪発生件数 13件

1 オートバイ盗　9件
2 自転車盗　3件
3 空き巣　1件

### ！オートバイ盗が多発しています

**対策1** エンジンキーは抜きましょう。
**対策2** U字ロックなど鍵をつけましょう。
**対策3** 駐輪する場所に気をつけましょう。
**対策4** ハンドルロックをしましょう。

### ！自転車盗に注意

**対策1** 自転車は駐輪場に止めましょう。
**対策2** 鍵は2つ以上つけましょう。
**対策3** 防犯登録をしましょう。

### 油断は禁物！

少しの間でも、オートバイや自転車から離れるときは、何かしらの対策をとりましょう。

問 粕屋警察署
☎939・0110

# みんなを守る119

粕屋南部消防本部

各講習を次のとおり行います。

## 平成30年度 応急手当普及員講習

▼**講習日** 8月17日（金）～19日（日）の3日間　9時～18時
▼**場　所** 粕屋南部消防署1階防災シアター（志免町大字田富170）
▼**定　員** 30人
▼**受講資格** 管内（志免町・宇美町・須恵町・粕屋町・篠栗町・久山町）にお住まいの人または管内の事業所にお勤めの人で、所属する団体などの構成員に対して応急手当普及活動をしていただける人
▼**内　容**
○心肺蘇生法
○AEDの取り扱い方法
○その他の応急手当などの指導要領
▼**受講料** 無料（ただし、テキスト代3672円が必要）
▼**申込方法** 粕屋南部消防署備え付けの申込書に必要事項を記入し、提出してください。

## 平成30年度 第1回乙種防火管理講習

▼**講習日** 8月8日（水）
受付8時30分～
▼**場　所** 粕屋南部消防署4階研修室（志免町大字田富170）
▼**定　員** 60人
▼**受講資格** 管内（志免町・宇美町・須恵町・粕屋町・篠栗町・久山町）にお住まいの人または、管内の事業所にお勤めの人
▼**受講料** 無料（ただし、テキスト代1700円が必要）
▼**申込方法** 必要書類などを粕屋南部消防署予防担当にご確認の上、お申し込みください。
問 粕屋南部消防署
☎935・5107

# 商工会だより

http://www.sue-sho.com/

## 須恵軽トラ市「農つ工ら商（のっこらしょ）」出店者募集

今年も須恵町軽トラ市を開催します。第1回の8月19日（日）から、今年度中に全3回の開催を予定しています。

毎年規模が拡大中の須恵町軽トラ市。たくさんの皆さんの出店をお待ちしています。

▼**日時**　第1回　8月19日（日）
　　第2回　10月21日（日）
　　第3回　11月18日（日）
※いずれも9時～13時 雨天決行
▼**場　所** アザレアホール
　須恵 裏駐車場
▼**募集数** 60台
▼**出店者資格** 開催趣旨に賛同し、出店を希望するもの（露天商の出店は固くお断りします。）
▼**出店内容** 出店品目は原則自由
※ただし、開催趣旨に反すると主催者が判断した場合にはお断りします。
▼**スペース・出店料**
1区画（約5m×5m）2千円
※商工会会員は無料です。
▼**申込締切** 各回、開催日の1か月前まで
▼**申込方法** 所定の申込用紙での申し込みとなります。まずは、須恵町商工会までお問い合わせください。

## 新企画！氷柱イベント開催！

今年は新たに、氷柱イベントを開催します。

8月19日（日）の須恵町軽トラ市のみ、スーパーボールを巨大な氷に閉じ込め、手で溶かしながら中のボールを取り出す、氷柱の展示を行います。

お子様をはじめ、皆さんに楽しんでいただける、参加型のイベントとなっています。

問 須恵町商工会　☎932・6700

問…問い合わせ先