

保健センターだより

よく楽しみ、よく休もう！

「休養」には、「休む」と「養う」という2つの面があります。リラックス（休）により、心身の疲れをとり、活力ある状態に戻ったり、健康な体を維持します。リフレッシュ（養）により明日への英気を養い、意欲的に活動できるようになります。

ストレス解消にリフレッシュいろいろ

- 没頭できる趣味をもつ
- 音楽を聴く・演奏する
- スポーツや旅行を楽しむ
- 食事を楽しむ
- 大掃除をする

睡眠は「休」「養」どちらも担う

睡眠中は成長ホルモンが分泌されて、全身のメンテナンスが活発に行われます。また、脳は1日の情報を処理して記憶を定着させて、休息もとります。良質な睡眠をとるには、昼間活動的に過ごし、適度に疲れることが必要です。

よい睡眠のための生活習慣と環境

朝

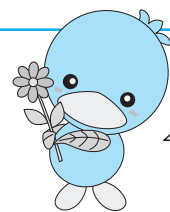
- ◎ 毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴び体内時計をリセットしましょう
- ◎ 体の目覚めのために、朝食を食べましょう

昼

- ◎ 朝食後や夕方に散歩などの軽い運動をしましょう
- ◎ 日中の眠気は短時間の昼寝で解消しましょう

夜

- ◎ 入浴はぬるめのお風呂に、就寝2時間前までにしましょう
- ◎ 寝る1時間前からはパソコンや携帯電話の青い光、カフェインを避けましょう



夏バテや熱中症予防のためにも、十分な休養をとりましょう！

問合せ＝保健センター ☎76-2855

美里町民号のおしらせ

今年度の美里町民号は、「直虎ゆかりの地を巡る遠州味覚の旅」として、町民号ボランティアアスタツフが、見所・食べ物・買物所、盛り沢山の内容で企画しました。

■開催日 11月28日(火)～29日(水)

■宿泊地 静岡県館山寺温泉

■旅行費用 25,000円

詳しくは10月1日から配布する募集チラシをご覧ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

■旅行企画・実施 近畿日本ツーリスト(株)熊谷支店 観光庁長官登録旅行業 第1944号

問合せ＝総務課 総務係 ☎76-1115

みさと手づくりマルシェ&カフェ

～美里からまちおこし～

開催日時 9月18日(月・祝) 午前10時～午後2時

開催場所 美里町役場西側駐車場

町内の交流の場づくり、町内活動の活性化を目的に「手づくりマルシェ&カフェ」を開催します。町内の知られざる逸品などを紹介します！

Marche & Cafe

《食べ物・飲み物などの販売》



【ブルーベリー加工品】
ファームてんとむし



【和菓子】
菓子処たかはし



【ダチョウの皮革、クリーム】
美里オーストリッチファーム



【コーヒー】
cafe TsuMuGi

【生花】
KEN FLOWER

【窯焼きピザ】
正喜バル

【地元産新鮮野菜】

※その他出店あり

Goods & Quiz

《フリーマーケット》

日用雑貨、メダカなど販売！掘り出し物があるかも！

《クイズラリー》

クイズに答えて町の魅力を知ろう！

Event

《目玉イベント》

ダチョウ卵の目玉焼き
実演・試食会
第1回 正午～
第2回 午後1時～



試食もできます！
この大きさ
見に来てください！

Bingo

《ビンゴ大会》

午後1時30分～

景品：ミムリングッズなど
※ビンゴカードは、正午～配布予定
(なくなり次第終了)

参加無料！

《美里町歴史紹介イベント》

城北歴史研究会



History

歴史を動かした美里三大ヒストリー

第1回 午前10時30分～
第2回 午前11時30分～
第3回 午後0時30分～

Mimurin

ミムリンも来るから遊びに来てね！



会場案内



- 主催：ミムリン手づくりイベント実行委員会
- 後援：一般財団法人地域活性化センター、美里町
- 問合せ：ミムリン手づくりイベント実行委員会 会長(島崎) ☎090-3349-3892

※イベント内容は変更になる場合があります。また強風・豪雨などの場合には、一部イベントを中止する場合があります。このイベントは、公益財団法人地域社会振興財団の交付を受け、長寿社会づくりソフト事業として実施しています。