

《編集・発行》

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館
釜石市橋野町34-16-2
TEL 57-2111/FAX 57-2108

《発行責任者》

二本松 由美子（所長兼公民館長）

みどり通信

令和4年4月15日号

第222号



人事異動のお知らせ

4月1日付けで職員の異動がありましたのでお知らせします。



○栗澤 厚博 所長
高齢介護福祉課
地域包括支援センターへ

○菊地 秀明 主査
唐丹地区生活応援センターへ



★栗橋センター職員紹介★

新 <所長> 二本松 由美子

新 <主査> 三浦 克俊

<事務補助員> 遠野 修子

<保健師> 佐藤 杏子

どうぞよろしくお願ひいたします

○所長 二本松 由美子

橋野町は母の実家がある関係で幼い時からとても馴染みのある場所です。

ミルクをたっぷりかけてくれる角のかき氷屋さん、和山牧場での闘牛、溪流での魚釣り、賑やかだった祭の夜店、満点の星空、今では信じられない青ノ木スキー場と、優しかったおじいさんおばあさん。



幼かった私にとってはリゾート気分を満喫できる最高の場所で、今でも栗林、橋野方面に来るとなぜか、ホッとすることができます。

せっかくいただいた機会に、優しい思い出をたくさんプレゼントしてくれた栗橋地区の皆様へ恩返しのためで過ごさせていたいただきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



○主査 三浦克俊

4月から栗橋地区生活応援センターに配属になりました。

H28年と29年の2年間配属していただきましたので、今回は2度目となります。

改めてよろしくお願ひいたします。

よろしくお願ひいたします



4月1日からバスの運行時刻が変更になりました。確認してご利用ください。

< 問い合わせ >

市生活環境課（☎ 27-8451）

※時刻表は栗橋センターにあります。



市税納期のお知らせ

○固定資産税第1期分

○使用料等4月分

<納付期限5月2日(月)>

忘れずに納付しましょう!



「かまいし健康チャレンジポイント」は3月31日(木)をもって終了しました。

翌年度にカードを持ち越すことはできませんのでご注意ください。

3月31日までの活動や歩数記録については4月28日(木)までポイントを付与します。

また、満点になったカードも特典交換を受け付けます。

(※特典交換とは、カードの満点が初回の時にお渡しする商品券のことです。)

令和4年度の事業については、決まり次第、お知らせします。

< 問い合わせ > 市健康推進課（☎ 22-0179）

ご入学
おめでとうございます

4月6日(水)釜石東中学校、4月7日(木)には栗林小学校でそれぞれ入学式が行われました。

今年度、中学校入学生徒は32名、小学校入学児童は4名。子供はまわりを明るくしてくれる地域の宝物です。

～子供達の成長を地域の皆さんで見守っていきましょう。～



暖かくなって、庭先や畑等、外で働く時間が増えてくる頃だと思います。活動量が増えると、疲れも溜まってきますよね。そこで、今月は「睡眠」について、振り返ってみましょう。

睡眠は『体と脳の疲労回復』『記憶の整理』を行う時間です。睡眠が不足すると、体の疲れが残り、気持ちの不安定さや判断力の低下にもつながります。

○必要な睡眠時間ってどのくらい？

必要な睡眠時間には個人差があり、実は絶対的な基準はありません。

『日中、眠気で困らなければ十分』と、睡眠時間にはこだわらなくても良いと言われています。高齢の方は体内時計の変化によって、若い頃に比べて早寝早起きになるようです。

また、年齢と共に睡眠が浅くなり、何度も目が覚めやすくなります。



○質の良い睡眠をとるためのポイント！

- ①規則正しい生活、朝食はしっかり
- ②朝、起きたら光を浴びる
- ③日中に散歩などの運動や日光浴を
- ④昼寝は15時頃までに20～30分程度
- ⑤寝る前のカフェインの摂取、テレビやスマホを見るのはやめる
- ⑥寝る前に軽い読書や音楽、ストレッチなど自分なりのリラククス方法を
- ⑦寝つきが悪い、眠れなくて辛い時には、医師に相談してみましょう



4月の予定

○栗林地区

<健康相談・お楽しみ会>

4月20日(水) 10時から11時
栗林コミュニティ消防センター

○橋野地区

<健康相談>

4月22日(金) 10時から11時
橋野ふれあいセンター



○健康相談などに参加される場合は、事前の検温とマスクの着用と手指消毒にご協力をお願いします。体調が優れない場合には、参加をご遠慮ください。また、感染状況により、急遽開催を中止することがありますのでご了承ください。

5月の予定

○栗林地区

<健康相談・お楽しみ会>

5月18日(水) 10時から11時
栗林コミュニティ消防センター

○橋野地区

<お楽しみ会>

5月20日(金) 10時から11時
橋野ふれあいセンター



今年度も引き続き、社協高橋さんとともに
よろしくお祈いします。

楽しいひとときを
過ごしましょう。

