

すなやま支援員

VOL.90

だより



令和 7年10月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:めでたや 防災タブレット62-7273

住所:村上市塩谷1325-48(中央公民館内)



イベント盛りだくさんな秋



平林小学校主催で昨年度に続き、10月3日(金)に太鼓集団『鼓童』の演奏会が行われました。当日は PTA や地域の人が大勢集まって、体中に響く大きな太鼓の音に酔いしれたひと時でした。子供たちは目を輝かせ、地域の人にも身近に演奏を聴くことができ、大変喜んでおり充実した一日でした。

お
幕
場
清
掃



10月5日(日)に毎年恒例のお幕場清掃が行われました。当日は小雨が降り蒸し暑い日でしたが、みなさん手際よく、雑草を刈り、落ちていた松葉をかき集めて、白砂青松のお幕場をきれいにしました。神林中学校の生徒や平林小学校の児童、保育園の小さな子供も頑張ってお手伝いをしている様子が、とても微笑ましかったです。

すなやま支援員だよりについてご意見、ご要望がございましたら、
お気軽にお問合せください。Eメールアドレス:sunayama.shien@gmail.com



熱中症の次は秋バテ！？ 秋を健康に過ごすコツ

毎日暑かった日々が急に終わり、一気に朝晩の肌寒さを感じる秋になりました。

「疲れが抜けない」「食欲がない」「寝てもスッキリしない」「気分も晴れない」といった症状はありませんか？

夏に消耗した体力が回復しないまま、寒暖差や日照時間が短くなることで自律神経が乱れやすくなり、体調不良を引き起こすことがある“秋バテ”に注意が必要です。

健康のための生活習慣

睡眠の質を改善！

～自律神経の働きを助ける～

- ・就寝1時間前はスマホ、ゲーム、パソコンの使用を控える
- ・起床後に日光を浴び、体内時計をリセット
- ・就寝時間と起床時間を一定に



体を動かそう！

～血行を良くし、自律神経を整える～

- ・おすすめはウォーキング。10分からでも適度な疲労感が得られ、睡眠の質向上
- ・ストレッチも首や肩周りの血行を改善し、筋緊張をほぐすので効果的



食事で体を元気に！

～疲労回復と免疫力向上～

- ・1日3食、規則正しい時間に食べる
- ・主食、主菜、副菜が揃った、栄養バランスの良い食事を心がける

水分補給も忘れずに

～血行を良くし、疲労物質の排出を促進～

- ・1日1.5～2ℓの水分補給が理想
- ・常温や温かい飲み物がおすすめ



お風呂でリラックス

～心身の緊張をほぐし自律神経を整える～

- ・38～40℃のぬるめのお湯に、15～20分程度ゆっくり浸かる
- ・就寝1～2時間前に入浴すると、質の良い睡眠に繋がります



重ね着で寒暖差対策を！

～体温調節が体調管理～

- ・朝晩は涼しくても日中は暑くなるので、重ね着がおすすめ
- ・首、手首、足首の「3つの首」を冷やし過ぎないように意識しよう

この生活習慣は秋だけではなく、どの季節でも使える基本的な健康習慣です。活用ください。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…健康で色々な秋を楽しめると素敵ですね！

村上市 神林支所

地域振興課 地域福祉室 山田

0254-66-6113（直通）