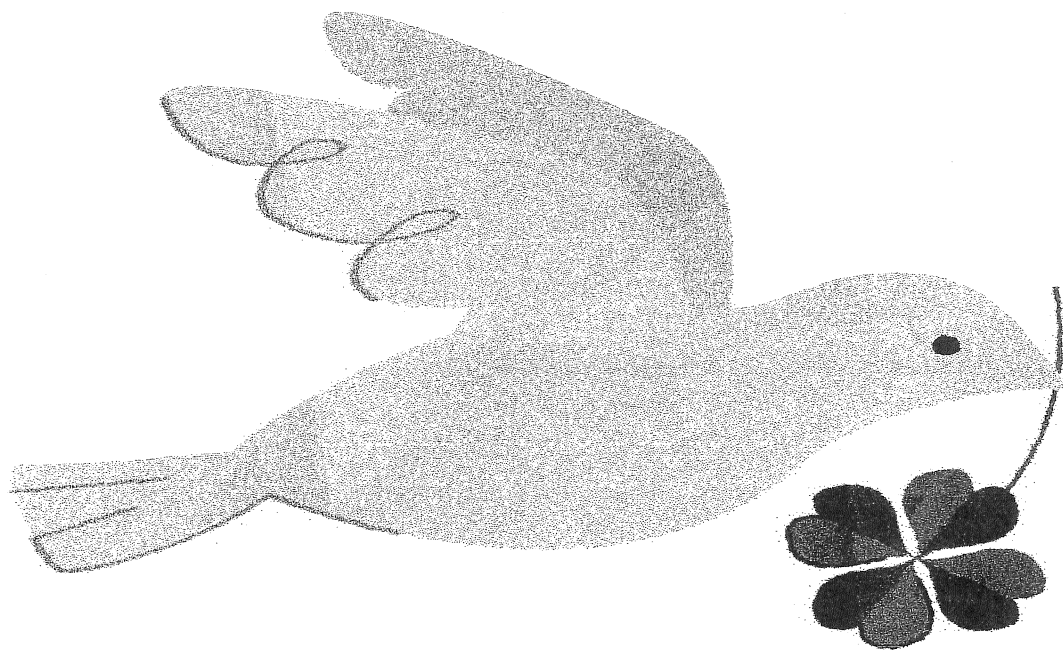


上六福祉だより

第50号

107
令和元年6月



上六人部地区福祉推進協議会

会長 今川

春の農繁期を終え、梅雨の季節となりました。大地や草木は雨を歓迎しますが、我々人間にとっても程々であればありがたく、夏の水不足も心配がないこととなります。自然や環境も大切にしながら、日々を過ごしていきたいものです。

先日、ラジオや雑誌が「睡眠」について取り上げていました。近年「不眠症」の人が増え、その割合は中高年ほど高くなり、悩んで受診する人も増加しているようです。

天敵がある動物の 1 日の睡眠はマチマチで、中でも一見巨大で安全そうなアフリカ象は、平均 2 時間の睡眠で肉食動物から即逃げられるように立って眠ったり、一日眠らないこともザラだとか……。半面、数日に一度の狩りによる肉食以外にすることのないライオンの睡眠は一日 15 時間、天敵に襲われる心配のない動物園のナマケモノは、20 時間(野生は 9 時間)だそうです。

不眠の大きな原因の一つは「ストレスにある」と、人間にも動物にもいえるようです。

私は、今年「古希」を迎えますが、生来の極楽トンボで、現在の睡眠時間が3～4時間であっても、もう10年か15年も経てば嫌でも長～い眠りにつくことになるかと短時間睡眠は気にしません。嫌なことや悩みがあっても「ケセラセラ・・・なるようになるさ」と、ストレスを抱えないようにしています。皆さんも、極力ストレスを抱えないようにしてお過ごしください。

・・・ 雑誌に、眠りに関する記事があったので別に紹介します ・・・

当協議会は、今年度も「皆さんと共にあり、共に歩む」共生社会を目指して、各種事業や活動に取り組んでまいります。総会で承認いただいた事業計画を、本誌に掲載していますので内容をご覧の上、皆さんのご理解とご協力を賜り、併せて各種活動への積極的なご参加をお願い致します。



令和版

眠りの新常識

1 日中、眠気や倦怠感がなければ それが自分にとっての最適睡眠時間

毎日8時間眠れるのは10代まで。もともと個人差が大きく加齢とともに平均睡眠時間は短くなる。何時間眠れたか、何回トイレに起きたか気にしすぎず、日中に眠気や倦怠感がなく過ごせていれば自分に合っている睡眠時間と心得る。

2 良い眠りを手に入れるには 寝る時間より起きる時間にこだわる

寝不足の解消には寝だめよりも、週末も同じ時間に起きて体内時計を安定させることが肝心。目が覚めたらカーテンを開けて朝の光を網膜に届ける。体内時計がリセットされ、眠気が出てくる時間帯が安定し、睡眠のリズムが整う。

3 15分たっても眠れない時は 起きて一度ベッドから離れてみる

寝つきが悪い人や不眠に悩む人こそ、眠気が強くなってから寢床に行くこと。15分たっても眠れなかったら寢室から出る。ベッドに入ったまま眠れずに我慢を続けて、寢室=眠れない場所という条件反射が生まれるのを防ぐ。

4 昼寝をするなら短時間 長い昼寝は夜の睡眠にマイナス

昼食後に眠くなったら短時間の昼寝でリフレッシュ。ただし、30分以上寝ると深い眠りが現れ、起きてからもしばらくは「睡眠慣性」と呼ばれるぼーとした状態になる。夜の睡眠にも影響が出るので、目安は30分以下。

5 体内時計のずれを大きくしないために 就寝前のスマホやパソコンは避ける

体内時計は光の影響が大きい。夜に強い照明を浴びたり、スマホ、パソコンなどの画面を長時間見たりすると、体内時計がずれて入眠が遅くなり、睡眠時間が削られる。夜間のスマホは避け、照明を絞るなどで体内時計への影響を減らす。

地域の方々に支えられて

福知山市立六人部小学校 校長 足立

昨年度4月に上六人部小学校・中六人部小学校・下六人部小学校の3校が統合し、今年度4月には「六人部小学校」に改名されました。上六人部地域の子どもたちは、大勢の人数の中での学習や、スクールバスでの登校にもずい分慣れて、毎日元気に通っています。5月20日（月）には、1年生歓迎集会を行い、校内でウォークラリーをして楽しんだり、1年生にプレゼントを渡したりしました。6年生を中心に、1年生だけでなく全校のみんなが楽しめるように計画を立てて会を進めました。統合してから1年と3か月、六人部小学校に通う子どもたちは、同じ六人部地域に過ごす子どもたちとして、一つになって活動しています。

小学校では毎年、様々な場面において、地域の方々の協力を得ながら、学習を深めています。花いっぱい運動、運動会での交流種目、高齢者の方々との交流等、様々な機会があります。地域にお住まいの皆様、どんどん学校に来ていただき、子どもたちと触れあってください。そこから子どもたちは守られている、包み込まれているという安心感をもつことができます。そして、地域の方々への愛情だけでなく、地域そのものへの愛情を深めていくことと思います。それだけではありません。学校の子どもたちと触れあっていただくことで、同時に地域の方々へも元気を届けることができると思っています。

また、スクールバスでの登校となりましたが、休みの日などには近所で子どもたちが遊ぶ姿があるのではないかと思います。また、3年生は地域学習の一環として、それぞれの地域にある施設や神社等の見

学に出かける計画もしています。近くで見かけられたときには声をかけてやっていただきたいと思います。多くの方々に関わっていただくことで子どもたちは豊かに育っていくと信じています。

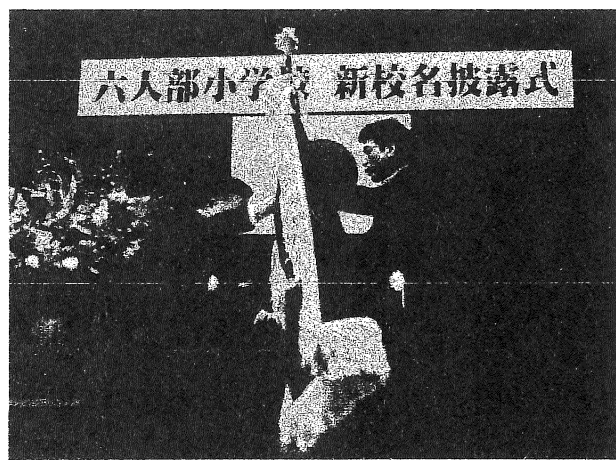
先日の学校朝礼において、子どもたちに、「あいさつ」の大切さを伝えました。あいさつはコミュニケーションの第一歩であると同時に、自分たちが「毎日元気にがんばっているよ。応援してね。」という思いも伝わるということも伝えました。進んで自分からあいさつができる子どもに育てていきたいと思っております。

4月より、「六人部小学校」に学校名が変わりましたが、我々職員一同は、そこに込められている、地域の方々の願いをしっかりと受け止めて、六人部地域の地元の小学校であることを忘れずに頑張っていきます。そして「みんな仲良く・みんな笑顔で・学校が楽しい」を合い言葉に、地域の皆様にいっそう信頼される学校にしていきたいと思っております。

今年度につきましてもこれまでと同様、ご支援ご協力をよろしくお願いたします。



(1年生歓迎行事)



(新校名披露式)

上六人部地区の小中学生の人数について

平成31年4月に下六人部小学校から六人部小学校に校名変更をし、
また、令和元年としてスタートした、今年度の、小中学生の人数について、
ご報告致します。
参考までに、ご確認下さい。

<六人部中学校、地域別生徒数>

| | 萩原 | 上野 | 生野 | 堀越 | 正後寺 | 坂室 | 三俣 | 池田 | 岩崎 | 合計 |
|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
| 1年 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 1 | 8 |
| 2年 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | 6 |
| 3年 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 8 |
| 合計 | 3 | 4 | 3 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4 | 1 | 22 |
| 世帯数 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 1 | 16 |

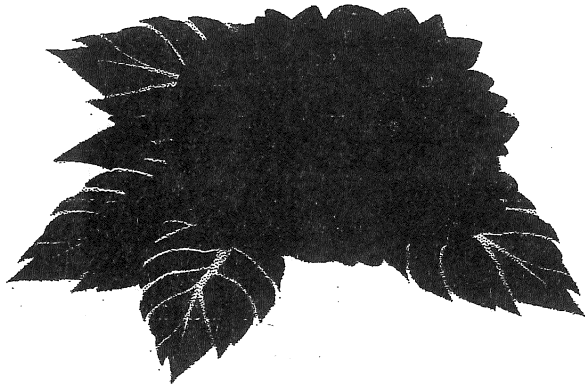
<六人部小学校、地域別生徒数>

| | 萩原 | 上野 | 生野 | 堀越 | 正後寺 | 坂室 | 三俣 | 池田 | 岩崎 | 合計 |
|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
| 1年 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 1 | 6 |
| 2年 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 5 |
| 3年 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 5 |
| 4年 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 5年 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 6年 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | 11 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 3 | 3 | 25 |
| 世帯数 | 8 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 2 | 2 | 19 |

2019年度

上六人部地区福祉推進協議会事業計画

| 項目 | 事業内容 | 実施予定月 |
|------|--|-------------------------|
| 広報活動 | ・福祉だより 2回発行 (全戸配布) | ・ 6月 ・ 12月 |
| 研修活動 | ・ 健康講座 ・ 視察研修 | ・ 7月 ・ 10月 |
| 福祉活動 | ・ 在宅介護の方への支援活動 ・ 地域の方と子供との生き生き交流活動 ・ 一人暮らしの方への支援活動 | ・ 6月 ・ 11月 ・ 3月 |
| 各種会議 | ・ 総会 ・ 役員会 | ・ 5月 ・ 必要に応じ (年4回目安) |



編集後記

紫陽花のつぼみが少しづつ開き、大きな花となってまいりました。季節も梅雨に入り、気圧も変化しやすく、湿気も多い季節となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

この福祉だよりが50号を迎えるにあたり、上六人部の福祉推進に関わってこられた方々に御礼を申し上げますと共に、今後も福推協の活動に多くの方に関わって頂く中、活動を進めていく事が出来たら有難いと思う次第でございます。

その為には、地域の皆様方に福推協の活動を知って頂き、活動に参加、賛同して頂きながら、上六人部を盛り上げ、更には地域の活性化に繋がれば…と思っております。

梅雨が明ければ夏がやってきます。上手に食養生や、体を動かす生活を取り入れて、季節の変化に対応したいものですね。

広報部より『福祉だより50号』をお届けします。

原稿等、ご協力頂きました皆様、ありがとうございました。

(広報部一同)