



環の町芳賀 第116回

エコキャップの回収にご協力を!

新年あけましておめでとうございます。1月から芳賀 町では、既に芳賀中学校で行っている「エコキャップ回 収」に協力し、世界の子どもにワクチンを贈る取り組み を開始します。エコキャップとは、ペットボトルの キャップのことで、回収されたキャップを、リサイクル 業者へ売却し、そのお金をワクチン寄贈団体へ寄付する ことにより、ポリオ(小児マヒ)ワクチンを世界の子ども たちに届けます。

すべてのエコステーション に「エコキャップ回収用」 のバケツを準備しました。

お近くにエコステー ションがない人は、たくさ ん貯めていただいてから 役場に来庁の際に環境対 策課へお持ちいただける と助かります。

圓環境対策課環境対策係 **(25**028 (677) 6041)



質の良い睡眠の5つのコツ!

健康ライフ

圓健康福祉課健康係【☎028 (677) 6042】

「心」と「睡眠」は深い関係があります。心を 元気に保つこと=脳を健康な状態にすることです。 脳をしっかり休息させて心身の疲労をとるために は、短い時間でもぐっすりと眠ることが大切です。 「質のよい睡眠につくためのコツ」を5つご紹介 します。

1寝酒をしない

お酒を飲むと寝つきはよくなりますが、浅い眠 りとなり、途中で目が覚めたり、悪夢を見たりす るので、脳の疲れがとれません。

2入浴は寝る1時間前までに

寝る直前に入浴すると、交感神経が興奮してし まい、眠れなくなります。寝る直前にしか入浴で きない場合は、交感神経が興奮するのを避けるた めに、ぬるめのお湯でサッと済ませましょう。

3食事は寝る2時間前までに

深夜に胃にもたれるものを食べると、消化に負 担がかかるため、よい眠りを妨げます。

4就寝前にゲームやメール、インターネットをしない 寝る直前までゲームやインターネットをすると、

脳が刺激され、交感神経を高ぶらせることになり、 眠れなくなります。

5休日に"寝だめ"しすぎない

休日でも正午までには起きるようにしましょう。 睡眠時間が足りない場合は、早寝して取り返すよ うにした方が、翌朝スッキリと目覚めることがで き、脳や体の疲れも残りにくくなります。

1~5のコツを試しても眠れない状態が2週間 以上続く場合は、医師に相談しましょう。

人生の約3分の1を占める「睡眠」。しっかり眠 ることで「ストレスに負けない体」を作り、より よい毎日をお過ごしください。

_ _業団地から、こんにちは

送業として

お話を

芳賀工業団地連絡協議会に 登録している企業を紹介します。

工

母用野

有限会社田野

辺運送店



営業部長 山崎 守さん

028(研)2311 芳賀町芳賀台62-4 芳賀町芳賀台62-4 芳賀町芳賀台62-4

搬送します。 運行を行 や観光用 関連会社で イクロバ 『安全・創造・責任』 などの .崎部長は あ スなど る侑田 、 シ 開 \mathcal{O}

社に先駆け導入しています。アルコールチェッカ ろん、 発展に一隅の役を果たしてま 健康管 をモ 元雇用を含め、 エコドラ ルコールチェッカーも他1理も徹底して行っていま と話してくださいま 今後も地域経 イブや運転手 安全運転はも ます。 済地 他 \mathcal{O}

要請に応じ関東圏内 目社倉庫内で低温管理・

 \mathcal{O}

指定先に

保管、

し、



んどの製品の

扱う

ペッ



集まれ! 趣味仲間

町内の生涯学習サークルの 活動を紹介します。



芳賀町民謡連合会 (芳賀の会)

間生涯学習センター【☎028 (677) 0306】 ○活動日 毎週金曜日

19:30~21:30

○活動場所 農業者トレーニングセンター

町には現在6つの民謡会があり、会員16 人で活動しています。各会がそれぞれ練習 に励み、6月に発表会、3月に研究会を開 き親睦を深めています。

町民祭・ふれあいまつり・郡芸術祭への 参加に加え、最近は各地で実施されている 「生きがいサロン」に招かれてのボラン ティア活動が多くなってきています。

大きな声を出すことで、ストレスを吹き 飛ばすことができ、心身の健康を保つのに 役立っています。新しい唄を覚える努力は、 脳の活性化やボケ防止にもつながり、若さ を保つ源にもなっています。人前で歌う時 の緊張感は、生活にメリハリをつけてくれ

たまには、適度の緊張も必要と考えながら楽 しく民謡を学んでいます。入会歓迎です。

(文・川又 一)

21 2011.1 広報はが