

笑いとお眠

寒さの残るこの季節は、どうしても家の中で過ごすことが多くなります。外出や体を動かすことが面倒になり、快適な睡眠に必要な運動量が不足しがちです。そんな季節にぴったりの、家で座ったままでもできる快眠のコツがあります。それは「笑う」ことです。

人は、体温が下がる時に眠気が訪れやすいので、就寝の少し前に体温を上げると快適に眠れます。軽いストレッチや入浴をすると寝つきがよくなるのはこのためです。笑うと酸素の消費量が増え、血行が促進されて、体温が上昇します。気分がほぐれてリラックスでき、横隔膜や腹筋が動いて呼吸が深くなることも、睡眠によい効果をもたらします。

ただ、そうは言ってもなかなか笑えない日もあると思います。そんな時に試してほしいのが、「作り笑顔」です。無理やりでも笑顔を作ると、口角や目の周りなどの表情筋が動きます。楽しいことがなくても、この表情を作るだけで脳は笑っていると錯覚するのです。今年は「家族で笑って快眠！」をはじめましょう。

健康課 (氷上保健センター内) ☎ 82 - 4567

ストレスに負けない心身づくり

平成26年度に実施した健康たんば21アンケートでは、1カ月以内に悩みやストレスを感じたことが「よくあった」「時々あった」と回答した人が6割を超えます。原因は「仕事や勉強・進路」が最も多く、次いで「自身の健康状態」「家族関係」です。

過度なストレスが続くと、眠れない・疲れやすいなどの症状や頭痛・消化器の不調・めまい・肩こりに悩まされることもあります。日頃からストレスに負けない心身を保ち、不調に気づいたら、早めに対処することが肝心です。



次のことに気をつけましょう

- ①しっかりと睡眠をとる。
- ②バランスのよい食事をとる。
- ③適度な運動を続ける。
- ④自分なりのリラックス法を身につける。
- ⑤コミュニケーションを大切にす。

健康課ではこころの健康相談や随時電話相談を行っています。毎年3月は「自殺対策強化月間」です。気軽にご相談ください。

中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報 (1月1日~1月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	九十歳。何がめでたい	佐藤愛子
2	マスカレード・ナイト	東野圭吾
3	道標	今野 敏
4	キラキラ共和国	小川 糸
5	かがみの孤城	辻村深月

児童書

順位	本の名前	作者
1	かさじぞう	瀬田貞二/再話
2	14ひきのさむいふゆ	いわむらさずお/さく
3	だるまさんと	かがくいひろし/さく
4	そらめくんとながいながい	なみや みわ/さく
5	おさるのジョージ	ぼんやさんへいく M.レイ/原作



おすすめ図書

一般書

パラリンピックの楽しみ方
～ルールから知られざる歴史まで～
藤田紀昭/著
小学館 [2016.8]



障がい者スポーツ研究の第一人者によるパラリンピック観戦入門書。1964年東京パラリンピック開催から近年の状況、競技の種類、歴史的な選手など、知られざるパラリンピックの世界を案内する。

児童書

いちばんしあわせなおくりもの
宮野聡子/作・絵
教育画劇 [2016.4]



こりすとくまくんが住んでいました。くまくんのことが大好きなこりすは、くまくんにおくりものを作りたいけれど、くまくんは何もほしがらなくて。好きという気持ちがいつばいの絵本。

新井村ができる以前、六つの近世村はどのような関係にあったのでしょうか。母坪村総代や新井村会議員を務めた徳田家に伝わる古文書(徳田家文書)を参考に考えてみます。大新屋村や鴨野村の一八八五年度の村会議案書には、「戸長役場費」という支出があります。戸長役場は村役場のようなものです。この時期、戸長役場は数村で一つになっていました。これを連合町村戸長役場制といいます。大新屋・鴨野・田路・拳田・北山村は、石負村など十三カ村と

加古川と合流する付近、柏原川の南側に新井村という村がありました。六カ村(大新屋・鴨野・田路・拳田・北山・母坪村)が一八八九年に合併した村です。江戸時代からある村を近世村と呼び、新井村のように一八九〇年前後に合併を経てできた村を「明治の村」と呼びます。

神戸大学大学院人文学研究科博士課程後期課程 津熊友輔

歴史探訪
シリーズふるさとを見直そう 98
「明治の村」の成立

共に「石負組」というまとまりで戸長役場を運営していました。しかし母坪村は、稲畑村などと共に「稲畑組」という別のまとまりに属していました。つまり、石負組のうち五カ村と稲畑組のうち一カ村が合併してできたのが、新井村であるといえます。明治の村は連合町村戸長役場のまとまりで合併してできるのが一般的です。その観点から言えば、特に母坪村が入っているという点で、新井村という範囲はそれ以前からある村々のまとまりをそのまま反映したものであるとはいえないのです。逆に、なぜ新井村に母坪村が入られたのかという疑問がわきます。徳田家は母坪村総代を務めていたにも関わらず、徳田家文書には母坪村の運営に関する史料が含まれていません。今後、徳田家文書に加えてさらなる地域史料の発掘・分析を行うことにより、この疑問を解決することができると期待されています。

文化財課 (山南庁舎内) ☎ 70-0819

“たんば” 食育クッキング

旬の野菜をもっと食べよう
《今より1gの減塩を!》

材料 (2人分)

ブロッコリー	60g
ウィンナー	1本
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

ブロッコリーのマヨネーズ炒め

1人分: エネルギー 74kcal・塩分 0.3g



栄養士からの一言

ビタミンやミネラルが豊富なブロッコリー。色々な料理に使いやすい野菜です。マヨネーズは濃い味ですが、塩分含有量は少ないので上手に使えば減塩することができます。



つくり方

- ①ブロッコリーは小房に分け、半分に切り、さっと下ゆでをする。
- ②ウィンナーは食べやすい大きさに切り、フライパンで炒め、火が通ったらブロッコリーを入れる。
- ③②にマヨネーズを加えて、さらに炒め、こしょうで味を調える。