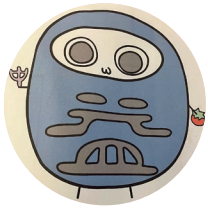


中学校日記

学校生活の1コマを学生の手作り(写真・文)でお届けします。

mashiki_chuugakkou

睡眠をしっかり取ることが QOLを高める近道



だるまっちゅう

10月30日、「より良い睡眠がこころとからだを育てる」をテーマにした、久留米大学の内村直尚先生による講演会が開催されました。

私はこれまで睡眠時間が短く、特に平日は午後になると体が重くなり、疲れがたまっていくのを感じていました。最近は受験勉強で夜更かしをしがちでしたが、先生のお話を伺い、しっかりと睡眠を取ることが記憶の定着につながると知りました。これからは、睡眠時間を削って勉強や自分のことをするのではなく、十分な睡眠を取ることで、日中の活動をより充実させていきたいです。



♡Q
#睡眠しっかりで学習もはかどる
#朝ごはんも大事！
#すっきりした頭でさらに脳トレ



私がお伝えします

益城中 保健委員長
堀川晴加さん(3年生)

健康に暮らす。

毎日を笑顔で過ごすために。健康や介護予防に役立つ情報をお届けします。

健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113

自分らしく 社会に参加する



(福)慈光会
ひろやす荘
作業療法士

たかさきこういち
高崎光一さん

健康に暮らすためのキーワードの一つが「社会参加」。これは単に外出したり人と交流したりするだけではなく、社会の一員として望む役割を果たし、自己実現を目指すことを意味します。

その方法は人それぞれです。地域の集いやスポーツに参加する、仕事や家事を通じて人と関わる、あるいは「推し活」のように共通の趣味を持つ仲間を見つけるのもいいでしょう。大切なのは、自分の性格やライフスタイルに合った形で、無理なく続けることです。

私が担当する「体力あっぷ教室」は、運動による健康づくりに加え、社会参加の場としての大切な役割も担っています。

作業療法士として運動指導を行いながら、外出や交流の現場に同行し、参加者がやりたいことを実現できるよう支援しています。自分らしい社会参加の方法を、ぜひ一緒に見つけてみませんか？

PickUP!

早野
範子さん
(89)



長年の脊柱管狭窄症と骨折により歩くことも困難になり、日常生活に支障をきたしていた早野さん。このままでは寝たきりになるという危機感から体力あっぷ教室に参加しました。「とにかく楽しいです。体力がついて自信を取り戻ただけでなく、スタッフや教室の仲間も本当に良くしてくれて」そう満面の笑みで語る早野さんは、軽い足取りで教室に向かいました。

町長のちょっと一言 「みんなで作り上げた最高の祭りとなりました」



大会翌日の清掃には私も参加。祭りの後始末まで、皆様のご協力に感謝！

10月25日、すがすがしい秋晴れの中、「益城町みんなの秋祭り」を総合運動公園で開催しました。昨年の反省を踏まえ、会場レイアウトを見直し、ステージ進行の迅速化を図りました。

会場には50を超える屋台やキッチンカーが出店。ステージでは広安西小、木山中、益城中の吹奏楽部による演奏や益城太鼓、ダンスなどが披露され、恒例の総踊りには木村知事も加わるなど、会場を大いに盛り上げてくれました。

祭りの最後を飾る花火には、あちこちから歓声が上がりました。同日開催の朝飯トレイル参加者も谷川展望広場から花火を鑑賞され、「感動した。来年もぜひ参加したい」とのうれしいお声をいただきました。町内各所で多くの人が楽しめたことと思います。

この盛大な祭りを開催できたのも、運営を支えてくださったスタッフや協力者の皆さまのおかげです。心から感謝申し上げます。これからも「心の復興」の実現のために、共にイベントを盛り上げていきたいと思います。

乳幼児健診 町保健福祉センターはびねす ☎ 234-6123

12月

12日 ⑤ 3歳児健診
対象者：R4.4.23 ~ R4.5.7 生

16日 ④ 4か月児健診
対象者：R7.7.29 ~ R7.9.2 生

17日 ⑥ 3歳児健診
対象者：R4.5.8 ~ R4.5.26 生

7か月児健診
対象者：R7.4.10 ~ R7.4.26 生

23日 ④ 1歳6か月児健診
対象者：R6.5.18 ~ R6.6.8 生

1月

6日 ④ 4か月児健診
対象者：R7.9.3 ~ R7.9.22 生

7日 ⑥ 3歳児健診
対象者：R4.5.27 ~ R4.6.12 生

※対象者は予定です。状況により変更になる場合があります。

ふるさと納税

全国からたくさんの「ふるさと納税」を頂き、心より感謝申し上げます。

令和7年度

26,197件 44,355万円

令和7年10月末現在

善意の灯

社会福祉協議会 ☎ 214 - 5566

香典返しに替えて次の方々から寄付をいただきました。(敬称略)

お名前 (行政区) 故人

ふじえだ 藤枝 ルイコ (寺 迫) ひてお 秀雄

よしだ 吉田 かずこ (福 富) かずとし 和敏

にしやま 西山 タカエ (北 向) こうせい 幸誠

まえかわ 前川 ちか子 (惣領3町内) もりお 守雄

つちだ 土田 あゆみ (下 陳) スミエ

編集後記

◆ 今年はまだ1カ月残っていますが、本号は広報紙として今年最後の号です。1月のおせち特集から12月の獅子舞特集まで、「一人でも多くの町民を紙面に」という目標を達成できたのではないかと思います。本紙に登場してくださった全ての皆さまに感謝！ 係⑩

◆ 木々の色づきが遅く、締め切りの4日前に撮影した表紙。パソコンにデータを移す際、メモリーカードの不具合が生じ、写真が全て消えました。翌日、なんとか数枚復元でき、事なきを得ましたが、広報担当5年目で1番追い込まれた出来事でした。 係⑨

