

# わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

## 夏の疲れ、溜まっていませんか？

今年の夏は、本当に暑かったですね。ようやく少しは涼しくなった気がして、ホッと一息、のはずが、なんとなく身体がだるい、重い、シャキッとした、食欲が落ちる・・・それはきつくない、夏の疲れが溜まっていて回復してないからでしょう。少しでも早く、回復させることで、頭も身体もすっきり！元氣よく秋を迎えたいものです。

●**疲れの原因** まず、夏の疲れが溜まってしまった原因としては、次のようなことが考えられます。

・ 冷たい食べ物、飲み物を取り過ぎてしまう

・ 涼しくした部屋と暑い戸外の温度差が大きすぎる

・ お風呂に浸からず、シャワーで済ませてしまう

・ 寝苦しく、睡眠不足になる

・ 食欲がなくなる

◎**食事の注意点** では、まず食事の面で気を付けることは何でしょう。

◆ 冷たい飲み物ばかり取っていると、胃腸が弱ってきて、消化力も落ちてしまいます。

◆ 身体を冷やし過ぎると、血液の循環が悪くなってしまいます。循環を良くするためには、冷たいものは控えるようにして、常温か少し温かいものを取る方が、疲労を回復しやすいのです。

◆ 疲労回復効果のあるビタミンB1を取ることでよいでしょう。豚肉、うなぎ、レバーなどが思い浮かぶますが、豆腐や納豆などの大豆製品、海苔やわかめなどの海藻類にも多く含まれています。

◆ 酢の物や梅干し、柑橘系などには、クエン酸や酢酸が含まれており、疲労物質を取り除いてくれるようです。

◎**生活面の注意点** 次に、生活の面で気を付けることは何でしょう。

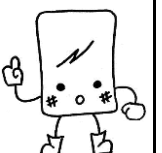
◆ ぬるめのお風呂にゆったりと浸かることで、血液の循環は良くなり、疲労回復の効果抜群です。

◆ 冷房の効いた部屋にはかりいり、身体が冷えすぎて、肩がこったり、むくみが出たり、だるくなってしまう。

◆ 部屋の温度と外気温の差が5度以上あると、自律神経のバランスを崩してしまふといえます。そのため、部屋の温度を下げ過ぎないようにするとよいでしょう。ただ、今年の夏のように外気温が体温よりも高い、猛暑日ともなると、そうも言ってはいただけません。

◆ お昼寝の時間は15分～30分がよく、それ以上はかえって身体がだるくなります。質の良い睡眠を心がけ、十分に睡眠時間を取って、身体を休めましょう。

日頃の生活をほんのちよっと見直すことで、夏の疲れを、より早く回復させることができるでしょう。毎日3食を規則正しく摂り、より多くの食料をバランスよく食べることが、健康な身体を保つ秘訣でもあります。



## わいわい掲示板

### ◆ Kビジョン 「神舞特集」放送予定

8月16日～20日に行われた祝島の「神舞神事」の特集番組が、地元のケーブルテレビ・Kビジョンで放送されます。30分の特集番組が下記の期間中、毎日2回繰り返し放送されます。ぜひご覧ください。



【放送日時】9月5日(月)～9月9日(金)  
14:30～、25:00～

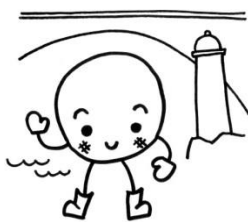
### ◆ 上関町の「ふるさと納税」がリニューアル

上関町の「ふるさと納税」がリニューアルされ、インターネットからの申し込みやクレジット決済が可能になり、手軽に申し込みができるようになりました。お礼の品も追加され、バラエティに富んだ品が選べるようになりました。

上関町を離れて暮らしているご親戚やお知り合いに、ぜひ教えてあげて、上関町のまちづくりに協力していただきましょう。

◎インターネットからの申し込みは「ふるさとチョイス」のサイトから  
<http://www.furusato-tax.jp/>

◎お問い合わせは  
上関町役場 総合企画課 企画調整係へ 電話 0820-62-0316  
上関町役場HP <http://www.town.kaminoseki.lg.jp/>



やっと暑い夏が終り涼しくなると魚がよく釣れだすかな？このチラシが入る日曜日には釣りに行こうかな！多分、ハナグリか小祝島にでも行ってみようかな！暑くなければいいのですが、釣果は10月号に載せます。釣れるといいなあ！

印刷のことなら.....  
**さかもと印刷**

田布施町寿 (山銀南側)  
TEL 0820-52-2522  
FAX 0820-52-3522

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を



自然菓子工房 欧舌

〒742-1511  
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地  
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538  
メール okashi@oh-shita.com  
ホームページ <http://www.oh-shita.com/>  
営業時間 10:00～19:00 定休日 日曜日

## はっぴーあいらんど 祝島 民宿くにひろ

祝島 1泊2食 7000円  
素泊り 4000円

〒742-1401 上関町祝島  
携帯電話 090-1332-4897  
メール: [minsnyuku@iwaishima.jp](mailto:minsnyuku@iwaishima.jp)  
<http://iwaishima.jp/minsnyuku/>

## はっぴーあいらんど 祝島通信 Vol.1～4

(みずのわ出版)  
定価 各1500円+税  
**全4巻 発売中!**  
明屋書店柳井店・光店、ダルマ書店(柳井市)、宮脇書店(周南市)、民宿くにひろ(祝島)等で販売しています。  
◎電話注文は090-1332-4897へ