

知って得する健康情報

脳からこころに元気を伝える物質“セロトニン”

脳からからだやこころへの命令は、神経伝達物質やホルモンなどを仲介して行われます。この神経伝達物質の中で、脳からこころに元気を伝える物質がセロトニンです。

このセロトニンが減ると、こころのバランスがくずれて、キレやすくなったり、憂うつ感などを引き起こしてうつ病になると考えられています。

セロトニンの減少には、長時間のパソコン・テレビ・ゲーム、運動不足、昼夜逆転等の生活リズムが不規則な生活、緊張したり、息をつめた状態が続いたりすることなどが影響すると言われています。日ごろより、意識的に気分転換をこころがけましょう。

◎こころとからだのコリをほぐす

ストレッチ・ウォーキング・入浴などでコリをほぐして気分転換しましょう。

◎太陽の光を浴びて適度な運動をする

太陽の光を浴びることや、適度な運動はセロトニンの分泌に効果的です。

◎熟睡できる工夫をする

生活リズムが不規則にならないよう、夜に熟睡できるようにしましょう。

- 朝は日光を取り入れて、体内時計のスイッチを入れる。
○昼寝は午後3時前の30分以内にする。
○入眠前はパソコン、テレビ、携帯電話を見ないようにする。(光が脳を刺激して、覚醒状態が続きます)

なお、セロトニンはリズム運動によって活性化されるという特徴があります。最も基本的なリズム運動として歩行、咀嚼、呼吸があります。例えば、リズムカルに歩く、体を動かす、ガムをかむなどが効果的です。

区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎382-4316



区内8会場で区長懇談会を開催
区長と「三協」が地域の課題等を意見交換
地域の課題などについて、各コミュニティ協議会の皆さんと江南区長が語り合う「区長懇談会」が、7月11日から8月9日まで、区内8会場で開催されました。



第14回 ゆめ祭り酒屋

日9月10日(土) 午後3時～8時
場酒屋商店街(雨天の場合は「酒屋町民の家」で開催)
内容ステージイベント ご当地ヒーロー「江南宣隊ユメレンジャー」ショー、
酒屋大黒舞・恵比寿舞、大ピンゴ大会、福まき、
地元団体のコーラスなど
催し物 食べ物コーナー、子どもの遊びコーナー、
野菜販売コーナー、鈴虫の無料配布など
場酒屋町商工会 ☎280-2240
主催…酒屋町商工会 後援…新潟市



ふれあい掲示板

市民グループから寄せられた催し物案内などを掲載しています。内容については、主催者にお問い合わせください。



ちやいさんの子育て応援トーク～むきあってつながって～

日9月29日(木) 午前10時～正午
場横越地区公民館 ■講師 ちやい文々さん
内容子育て中のお父さん・お母さんを元気に！
子育て中の不安や悩みの解消のきっかけにお話を聞きに来ませんか？
参加子育て中の人 先着50人
■保育 15人(対象 1～3歳)
日9月15日(木)までに江南区社会福祉協議会へ ☎385-4321

地域のお茶の間 よこごし

日9月26日(月)
午前10時30分～午後2時
場老人福祉センター横雲荘(横越中央1)
内容「のぎくの葉っぱ」の歌
参加主に横越地区の高齢者 定額300円
場江南区社会福祉協議会 ☎385-4321

よこごしのおお阿賀・小阿賀作品展

日9月30日(金)まで開催中
平日の午前8時30分～午後5時30分
場横越出張所 市民ホール
内容横越地区から募集した、阿賀野川・小阿賀野川・橋などを題材にした写真・絵画・俳句・絵手紙などの作品を展示
場市民ホール運営委員会(江南区横越出張所内) ☎385-2111
(共催…横越コミュニティ協議会)

男性のための料理教室

日・場※各会場毎にメニューは異なります。
①9月27日(火) 亀田市民会館
②10月14日(金) 大江山農村環境改善センター
③10月20日(木) 曾野木地区公民館
④10月28日(金) 横越地区公民館
⑤11月9日(水) 両川公民館
各会場とも午前10時～午後1時30分
内容身近な食材を使ったバランス食料理
参加概ね50歳以上の男性 各会場先着20人
定額1回500円
■持ち物 エプロン、三角巾
日各開催日の1週間前までに江南区社会福祉協議会へ ☎385-4321

水中運動体づくり教室

日9月25日(日)
午後1時10分～3時30分
場アクシーかめだ(五月町1)
内容新潟医療福祉大学 佐藤大輔さんによる健康セミナー、血圧測定、水中運動レッスン
参加地域の高齢者 先着30人
定額500円
■持ち物 水着、バスタオル、スイミングキャップ(貸出あり)、水またはお茶
日9月17日(土)までにアクシーかめだへ ☎381-8844

トレイルランナーズカップ新潟大会

森の中を走るトレイルランニング。自然の中を楽しく走りましょう。
日10月23日(日)
受付 正午～午後1時45分、無料講習会 0時30分～1時、コース説明 1時30分～1時45分、スタート 2時
場石油の里(秋葉区)
■種目 6.5km・13km
参加小学生以上50人(小学生は保護者の伴走が必要。伴走者は参加無料)
定額小学生500円、中学生以上1,500円(傷害・山岳保険未加入者は別途500円)
参加保険加入者は事前申込不要。未加入者は10月20日(木)までにトレイルランナーズへメール(info@trailrunners.jp)で申込。必要事項…氏名・住所・電話番号・生年月日
場☎0258-66-7991

鳥屋野潟公園イベント

場鳥屋野潟公園 鐘木インフォメーションセンター ☎284-4720

◆フラワーアレンジメント体験教室

日9月17日(土) 午前10時～11時30分
場鳥屋野潟公園 鐘木エリア 四季彩館
参加先着15人(要事前申込)

◆インベーダー風・ストローとんぼ&キャラクターおめん工作会

日9月23日(金・祝)
午前10時～11時30分
場鳥屋野潟公園 女池エリア 水辺の広場
参加先着50人

◆広げよう歌の輪

日9月25日(日)
午前10時30分～11時30分
午後1時30分～2時30分
場鳥屋野潟公園 鐘木エリア レストハウス
内容三重奏の歌声によるフォーク、ポップス、歌曲など

自分らしい終活のすすめ

日①10月1日(土)「生きること～そして逝くこと」、②14日(金)「遺言」、③21日(金)「エンディングノートを記す」
各回とも午後1時30分～3時
場①クロスバルにいがた(中央区)
②・③新潟市総合福祉会館(中央区)
参加各回先着40人 定額各回500円
場NPOあいごの会へ ☎285-1561

家族介護教室のご案内

日10月13日(木)
午前10時30分～午後2時
場特別養護老人ホーム かめだ本町の里(亀田本町1)
内容施設見学、福祉用具の展示説明、座談会
参加亀田地区で介護している人や介護経験者 先着30人 定額200円(昼食代)
日9月30日(金)までに地域包括支援センターかめだへ ☎383-1780

新潟大学公開講座

10月から開設する公開講座の受講生を募集します。各講座の内容・日程・費用等詳しくはお問い合わせください。
場新潟大学駅南キャンパス「ときめいと」など
内容脳卒中-温故知新、ペーパークラフトでひろがる算数・数学の世界、海の世界を科学する、中高年のための卓球教室など8講座
場新潟大学研究支援部産学連携課へ ☎262-7633

求道の画人 前田雪希 絵画展

日9月18日(日)～25日(日) 午前9時30分～午後5時(最終日は午後3時まで)
場北方文化博物館 屋根裏ギャラリー(沢海2)
参加屋根裏ギャラリーは入場無料
内容水彩・油彩の洋画作品約50点を展示。会期中、Q&Aレッスンの希望も受付
場北方文化博物館 ☎385-2001

新潟・福島豪雨による被災世帯への支援制度について

<被災者生活再建支援金の支給>
●対象世帯 居住する住宅において床上浸水の被害を受けた世帯
●支給額 2人以上の世帯 30万円
単身世帯 22万5千円
<災害援護資金の貸し付け>
●対象世帯 床上浸水により家財のおおむね1/3以上が被害を受けた世帯(所得制限あり)
●貸付限度額 150万円
●償還条件 利率 年3%(据置期間中は無利子)
据置期間3年、償還期間10年(据置期間を含む)
※被害調査により対象となる世帯には市からご案内を送付しています。詳しくはお問い合わせください。
場市役所 福祉総務課 地域福祉推進係 ☎226-1173

茗荷谷自治会が地域の郷土史を発行

大江山地区の茗荷谷自治会が、このたび地域の郷土史などをまとめた「茗荷谷のあゆみ」を発行しました。編集や執筆はすべて地域の人たちの手によるもので、内容は「茗荷谷郷土史」と「住民がつづる茗荷谷の百年」の2部構成となっています。自治会長の佐藤一弥さんは「先人たちの歩みや、戦争・耕地整理などの体験を未来に遺すには、今が最後のチャンスと思って作成しました。若い人たちの地域の歴史探訪のきっかけにもなれば望外の喜びです」と話しています。
◆「茗荷谷自治会のあゆみ」
定額2,000円(106ページ、茗荷谷自治会で販売中)
場茗荷谷自治会(佐藤) ☎276-6189

