



さんぽみち10

令和8年9月10日発行

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野58-16 TEL/FAX 0776-81-3001



浜四郷まつり

9月26日(土)開催!

美味しいもの、楽しいこと、
もりだくさんでお待ちしております。
ご家族、お友だち、お誘い合わせのうえ、
別紙のチラシを持ってお越しください。



受講生募集! 浜四郷コミセン 後期講座

「もっと作りたい! 和菓子アラカルト講座」

申込受付 9/17 8:30~

前期講座で大好評だった「和菓子アラカルト講座」、アンコールにお応えして、後期コミセン講座「もっと作りたい! 和菓子アラカルト講座」を開催します!今回は、栗ようかんを作ります。上品な味わいを一緒に楽しみましょう。

日 時 10月30日(金) 9:30~12:00
参加費 1,400円(受講料込み)
定 員 12名

※定員になり次第締め切ります



敬老会開催のお知らせ

日 時 : 令和8年10月24日(土)
10:00~12:30

場 所 : 浜四郷コミュニティセンター

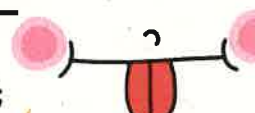
歌謡ショーや、お楽しみ抽選会などの催しを予定しております。ご出席お待ちしております。
※対象者の方へ後日配布される案内をご覧ください。

三国町コミュニティセンター共催講座

『今日から始める**健口生活**』 ~食べる!笑う!話す!健康はお口から~

「手軽で簡単!舌(ベロ)ストレッチで健康に☆ &表情筋アップ講座」

日 時 10月3日(土) 10:00~11:30
会 場 三国コミュニティセンター
講 師 フリーアナウンサー さかい ちよみ.氏



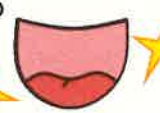
元気と長寿は舌の運動から!
舌のトレーニングで健康増進!

お口の衰え気になっていませんか?

舌が邪魔をしてうまくしゃべれない。
ほっぺが少し下がってきた。
飲み込む力が弱くなってきたかも。

~ さかい ちよみ.氏
プロフィール ~

現在、FBCラジオの番組パーソナリティをはじめ、イベント司会などで活動中。
この道30年以上の現役アナウンサーが続けてきた、とっておきの簡単トレーニング法をお伝えします。



予告 11月7日(土)

「ココロもカラダも話して元気!」

講 師 川島 秀成 氏
(FBCアナウンサー)

10月配布のチラシをご覧ください



こしの医院

越野 雄祐先生の

～健康コラム～



今回は、不眠症の治療についてお話ししましょう。眠れない、イコール睡眠薬内服という選択肢は、安易な選択です。まず、非薬物療法から始めるのが正しい選択です。

具体的には

- ① 起床時刻を一定にする…「眠れなくても朝は同じ時間に起きる」
- ② 眠くなってから寝床に入る…「〇時になったから寝る」ではなく、眠気が出てから布団へ。
- ③ 布団で眠れない状態を長く続けない…眠れなければ一度布団から出て、眠くなってから戻る。
- ④ 昼寝を制限する…必要なら午後3時まで、20～30分程度。
- ⑤ 朝に光を浴びる…体内時計を整えるため、起床後に屋外の光を浴びる。
- ⑥ カフェイン・アルコールを見直す…特に夕方以降のカフェインを避ける。

⑦ 寝床でスマホを操作しない

こうした生活指導だけでも、かなり改善する患者さんがいます。こうした睡眠衛生習慣の改善を試みても、無効な場合に初めて、内服薬治療を考慮します。

よく眠れないという高齢者の方に何時頃布団に入るのが尋ねると「午後7時頃に布団に入る」と言う方が結構います。そして「夜中の12時～1時に目が覚めてしまうから薬をくれ」という方がいます。

しかしよく考えてください。午後7時に寝て午前1時に目が覚めるということは、6時間寝ているということです。高齢者であれば6時間も寝れば、そこそこの睡眠時間が確保されています。そこからさらに寝ようとしても眠れないのは、仕方ないでしょう。

このような場合は、布団に入る時間をもっと遅くするだけで、不眠感は改善すると思います。眠れないと言う前に、ご自分の睡眠習慣を見直すことが重要です。

【10月 浜四郷コミセン・臨海体育館予定表】

日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館
1	木		ファミリーバドミントン	16	金		
2	金			17	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
3	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	18	日	休館日（第3日曜日）	
4	日			19	月		
5	月			20	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座	
6	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		21	水	やさしいヨガ	
7	水	やさしいヨガ		22	木		ファミリーバドミントン
8	木		ファミリーバドミントン	23	金		
9	金			24	土	敬老会	スプリングクラブ
10	土		スプリングクラブ	25	日		
11	日			26	月		
12	月	休館日（スポーツの日）		27	火		
13	火			28	水		
14	水	三国交通安全協会		29	木		
15	木		ファミリーバドミントン	30	金	コミセン講座 「もっとつくりたい和菓子アラカルト」	
※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。				31	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ

蛍光灯・乾電池の回収日は毎月第4水曜日です。浜四郷コミュニティセンター玄関内に回収箱を設置しています。