



さんぽみち 11

令和8年10月15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
● わんぱく村！ ●

11月8日(日) 9:30~12:00 (最終受付11:30)

場所…浜四郷コミュニティセンター

■主催：浜四郷地区まちづくり協議会 体育育成部会 ■共催：三国町体育協会 浜四郷支部

申込不要！プレーヤー
全員に参加賞あります

【持ち物】…飲み物・
エコバック・内履き

【チャレンジ】

- ★空き缶つみ
- ★お手玉投げ
- ★ストラックアウト
- ★わなげ
- ★コロコロビンゴ
- ★フラフープ

年齢制限なし！
大人も子どもさん
も楽しめます
たくさんのご参加を
お待ちしております

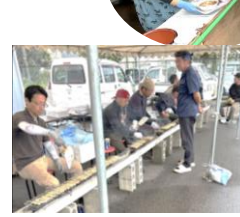
ゲームにチャレンジして景品をゲットしちゃおう😊



【浜四郷まつり】が開催されました！



9/26(土)、あいにくの雨になり館内での開催となりましたが、たくさんの方にお越しいただき、にぎやかな一日となりました。ステージ発表や子ども縁日、うまいもの広場、抽選会など、子どもから大人まで楽しんでいただけたことと思います。ご参加いただいた皆さん、そして準備・運営にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



傘の忘れ物があります。
心当たりのある方は、11月30日までに
コミセンまでお越しください。

第3弾

今日から始める
けんこう

健口生活

～食べる！笑う！話す！健康はお口から～

ココロもカラダも
話して元気！

日時

11月7日(土)

13:30~15:00

会場

三国コミュニティセンター

※詳細は配布された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～



教えて
こしの先生！

生活習慣の改善にても不眠症が改善しない場合は薬物療法を考えます。一口に不眠症といってもいろいろなタイプがあります。

- ・入眠障害・・・いわゆる寝つきが悪い
- ・中途覚醒・・・夜中に何回も目が覚める。目が覚めたあとなかなか眠れない状態を再入障害と呼ぶこともあります。

- ・熟眠障害・・・ぐっすり眠れない
- ・早朝覚醒・・・朝早く起きてしまう

一人の患者さんにいろいろなタイプの障害が重なっている場合もあり、それぞれの患者さんに最も適した睡眠薬を選ぶ必要があります。また睡眠薬にもその効果の持続時間から ①超短時間作用型 ②短時間作用型 ③中間作用型 ④長時間作用型という分類があります。

その障害の特性から、入眠障害には超短時間作用型や短時間作用型が、中途覚醒や熟眠障害、早朝覚醒には中間型や長時間作用型が有効と考えられますが、効果には個人差が大きく、いわゆる「飲んでみないとわからない」といった局面があります。またこれらの薬は、ベンゾジアゼピン系睡眠薬と呼ばれる睡眠薬で比較的历史が古く、時々副作用が問題となります。夜間のふらつきからの転倒、翌朝の持ち越し効果（朝になっても効果が残っている）などが問題となることがあります。また睡眠薬長期内服による認知機能への影響も未だ無視のできない問題です。しかし今まではベンゾジアゼピン系睡眠薬しかなかったこの領域に、10年ほど前に新しい波がやってきました。まったく新しい系統の睡眠薬が登場してきたのです。その後同系統の新しい薬が次々と登場してきています。（以下次号）

【11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	日			16	月		
2	月			17	火	音楽・体操いきいき教室	
3	火	休館日（文化の日）		18	水	やさしいヨガ	
4	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会	浜四郷バレーボール	19	木	コミセン講座 「ハーブのある暮らし：お料理編」	ファミリーバドミントン
5	木		ファミリーバドミントン	20	金		浜竜バレーボール
6	金		浜竜バレーボール	21	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
7	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	22	日		
8	日	スポーツ大会【わんぱく村！】		23	月	休館日（勤労感謝の日）	
9	月			24	火	ボールペン・筆ペン講座	
10	火	音楽体操いきいき体操 ボールペン・筆ペン講座		25	水		
11	水		浜四郷バレーボール	26	木		ファミリーバドミントン
12	木	コミセン講座 「ハーブのある暮らし：スキンケア編」	ファミリーバドミントン	27	金		浜竜バレーボール
13	金		浜竜バレーボール	28	土	【三世代事業】	スプリングクラブ
14	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	29	日		
15	日	休館日（第3日曜日）		30	月		

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。