

## 睡眠不足が体に及ぼす影響



つい夜更かしをしたりして、睡眠不足になっていませんか。

実は、睡眠と肥満には密接な関係があります。

夜更かし・睡眠不足タイプの生活は、体の回復力が落ちてしまうので、太る要素が盛りだくさん。朝ご飯が食べられなくなったり、寝不足のダルさが運動不足につながったりしてしまいます。体の回復力を引き出す睡眠を十分に取って、生活スタイルを整えてみましょう。睡眠で自律神経をしっかり休めてあげると、血行が良くなりエネルギー代謝が高まります。新陳代謝をアップして、スリムなお腹周りを目指したいですね。

昨年に引き続き、今年度も担当させていただきます保健師の水谷です。  
また皆さんと一緒に活動できるので嬉しいです。  
今年度もよろしくお願いいたします。



宇治市福祉部  
健康生きがい課  
保健師 水谷文子

健康コーナー⑦

## 月例会参加時「福祉行事保険」(平成26年度用)概要携行のお願い

過日配布されました「福祉行事保険」(平成26年度用)概要コピーは、月例会開催時一般参加者より加入傷害保険の事故補償範囲等の内容を問われた時、概要(コピー)に記載されている範囲は会員個々で、その場で答えられるように配布されたものです。

お手許の平成25年度「福祉行事保険」ご案内コピーは破棄していただき、平成26年度「福祉行事保険」のご案内コピーを、会員は何れの月例会参加の際にも必ず携行して下さい。

ウォーキング事業部

◎本会では毎月会員に会報を発行しておりますが、一般参加の皆様にも活動の一端をご理解いただければと、年3~4回増刷して配布しております。また、本会のホームページで活動内容の紹介と参加された皆様の活動状況がブログ内に掲載されています、是非ご家庭でご覧下さい。 役員会

## 4月 4班例会だより

花を愛でながら地元の良さ再発見!

4月例会は、ウォーキングに最も恵まれたシーズンの一つです。

地元の公園「太陽が丘」と「とんがり山北公園」そして城陽市の「鴻ノ巣山公園」を中心に桜や桃、モクレン・こぶしの咲き誇るコースを堪能しました。

参加者は、初参加の9名を含む総勢67名(一般35名・会員32名)で、一般参加者を多く迎えられているのも、健歩会の大事な役割であり心が引き締まります。

太陽が丘は目的に応じて、ゾーンが設けられています。

今回は、冒険の森・石門の広場、そして中央広場を經由して池の広場をウオークし、それぞれの命名に頷きながら、とんがり山北公園でも満開の桜を堪能し、鴻ノ巣山公園では、さんさんと降り注ぐ太陽の下で昼食を摂り、展望台からの眼下の眺めやさくら見台でのさくら観賞も、なかなかのものでした。ゴールは水渡神社でした。

約8km、要所起伏にとんだ部分もあり、達成感も感じられた例会でした。

地元の良さ再発見如何だったでしょうか。

4班 野畑 晃

## 5月例会 (1班担当)

- 平成26年5月7日(水) (午前60%以上雨天12日(月))
- 集合時間・場所: 午前9時30分・JR琵琶湖線 大津駅前
- 行程: 大津駅前公園→大津港→第1トンネル東口→三尾神社前→長等公園(トイレ・休憩)→小関峠(休憩)→第1壱抗→第1トンネル西口→山科諸羽疏水公園 解散、約8.0Km、半日コース、(昼食は、解散後各自ご自由に)

- 解散: 午後12時30分頃
- 携帯品等: 飲み物・雨具・敷物・杖・(弁当)、等

## 6月例会 (2班担当)

- 平成26年6月9日(月) (午前60%以上雨天16日(月))
- 集合時間・場所: 午前9時30分・JR木津駅改札口
- 行程: JR木津駅→平重衡首洗池→安福寺→御霊神社→西念寺(手洗)→鹿背山城跡(昼食)→JR木津駅 解散、約8.0Km、\*急な登山道があります。\*暑い時期なので水分補給は十分に行ってください。

- 解散: 午後2時30分頃
- 携帯品等: 弁当・飲み物・雨具・敷物・杖・手袋、等