

昆陽だより

2023 年 4 月 春号
昆陽だより発行委員会事務局：
幕張公民館内
千葉市花見川区幕張町 4-602
電話 043-273-7522
(受付時間 9:00~17:00)

健康の源は「快眠」から

春の朝は眠い、布団からなかなか抜け出せない。反面十分に眠れない、寝つきが悪いなど睡眠に関して悩んでいる人も多いようです。今や日本人の 5 人に 1 人は、不眠や睡眠不足だといわれ、統計上では、日本は、睡眠時間が米・欧・中などの主要国に比べて約 1 時間短くなっており、「睡眠不足大国」といわれています。毎日を元気に過ごすためにも普段の眠りを見直しましょう。

◎睡眠の大切な役割

①脳の休養、心の安定、メンテナンスなどを行う

睡眠中に脳や身体の疲労物質が取り除かれます。またストレスも眠っているうちに軽減・解消され、心と身体のリフレッシュが行われます。睡眠不足は脳の疲労回復を遅らせるため、脳の働きや集中力が低下し普段はしないようなミスや事故を起こしやすくなります。

②ホルモンを分泌し身体を作る

成長ホルモンが多く分泌(特に入眠から 3 時間)されます。最初の眠りの時間帯にしっかり深く眠ることが大切です。子供の成長だけでなく、大人にとっても古くなった皮膚やケガの回復促進および細胞の修復・再生などの働きをします。また免疫力も増強されます。

③記憶の整理・定着をさせる

日中の情報や記憶が整理・定着・保存されます。



◎睡眠の満足度をアップするポイント

①朝起きて日光を浴びると体内時計がリセットされ、睡眠状態から活動モードになり、体温リズムを調整してくれて夜も寝付きやすくなります。

また、朝食をとることで胃や腸が活発になり体温を上げる手助けをしてくれます。

②お風呂は就寝の 1~2 時間前に全身浴がおすすめです(湯温約 40℃、時間 10~15 分)。

深部体温が下がるときメラトニン(眠り物質)の分泌が増え、脳が安らぎ眠りやすくなります。

③寝室では明かりを落とし、リラックスしましょう。布団の中の温度調整(寝床の体感温度 28~32℃)がポイントです。また、「ながら睡眠」は避けましょう。

④就寝前にはリラックスした状態にしておきましょう。

ストレッチ、読書、音楽を聴く、アロマを嗅ぐ、水を飲むなどを行うと睡眠の質を上げてくれます。

⑤寝る前にパソコンやスマートフォンの光を見ると、そのブルーライトがメラトニンの分泌を抑制し、寝付きが悪くなってしまいます。また、寝る前の歯磨きも歯茎が刺激されるので同様です。

(次頁につづく)

- ⑥夜更かしや朝寝坊などの不規則な生活は、心身の不調が起きやすくなり不眠の原因になります。
日中は散歩など適度な運動をして生活リズムをつけてください。

睡眠には、質も量も必要です。不眠・睡眠不足は、精神の不安定性を生み、様々なミスの原因となるだけでなく、いじめ・いやがらせなどにもつながると言われています。それは、企業の生産性を下げ、ひいては国力をおしばんでいきかねないとの指摘もされています。そこで、良質な睡眠「スリープテック」への取り組みが、現在 IT 企業などで実施され注目を集めています。

※「スリープテック」とは：最新の技術を活用して、睡眠や快眠についてのテクノロジーやマーケットに革新をもたらすこと。



☆花のおすすめスポット

- ・藤（5 月）……………花見川千本桜緑地
- ・つつじ（5 月）……………幕張新都心にある企業のビルに多く見られる。
特に、エム・ベイポイント幕張(旧：NTT 幕張ビル)周辺がきれいです。
- ・花しょうぶ（5 月）……………花島公園（多くないけど）
- ・紫陽花（6 月）……………花見川サイクリングコース沿い
- ・大賀ハス（6～7 月）…しらさぎ公園（瑞穂小学校わき）

☆JR幕張駅北口駅前土地区画整理事業

1996 年に再開発事業がスタートし、長い間工事をしてきましたが、今年 9 月に完成予定となっています。

JR 幕張駅北口駅前広場イメージパース
（都市局都市部市街地整備課HPより） →



今 日 の ス ケ ッ チ

「昆陽だより発行委員会」がこのたび「社会教育功労者」の表彰を受けました。

委員会は「昆陽だより」を 2012 年 1 月に創刊し、年 4 回発行しております。月 1～2 回の活動です。

これからも、地域の情報を集め、50 号、100 号を目標に、身近な話題あふれる紙面づくりを行っていきたいと思います。

※随時メンバー募集中。

お問い合わせは公民館窓口まで。



☆☆☆ 公民館からのお知らせ(4月～6月分) ☆☆☆



◎主催事業のご案内

講座名	詳細
シニアのための 「スマホの基本とLINE体験」 スマホの基本のおさらいから、LINEの使い方まで学びます。スマホを活用して生活をより便利に！ 講座中は貸出機を使用しますので、スマホをお持ちでない方も参加できます。	5/29(月) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30 対象:65歳以上 定員:各回20人 参加費:無料 申込期間:4/18(火)～5/9(火) 必要事項を明記のうえ往復はがき(1人1通)またはホームページの応募フォームよりお申し込みください。 【必要事項】 ①催事名、②希望日時、③申込者氏名(フリガナ)、④郵便番号・住所、⑤年齢、⑥電話番号
みんなで考える、くらしの防災 「医師による熱中症予防講話」 本格的な夏が来る前に、熱中症予防について学び、備えましょう。	6/29(木) 13:00～14:30 対象:成人 定員:40人 参加費:無料 申込期間:6/6(火)から6/16(金)



※内容や日程等について変更・中止になる場合があります。また、応募多数の場合は、抽選となります。

図書室 から

2月末の千葉市図書館システム更新に関わる利用制限付き開館実施の際には、ご不便をおかけしました。館内にあるOPAC(蔵書検索システム)では、ご自身で画面に表示される文字のサイズや色の変更をすることができるようになったり、図書等の画像が表示される場面が増えたりするようになるなど、使い勝手が向上していることに気づかれましたか？ 図書室の検索で、わかりにくい点がありましたら、お気軽にスタッフにお尋ねください。

さて、幕張公民館図書室の今年度のテーマは、「心をくすぐる図書室」です。職員一同、ぬくもりがあふれ、利用される方の好奇心を揺さぶることができるような図書室づくりを目指していきたくと、心を新たにしております。どうぞ、よろしくお願いします。



トピックス～2023年度の新入生～

今年も地元の小学校・中学校に新1年生が入学しました。
(3月29日現在)



	幕張小学校	幕張東小学校	幕張中学校
2023年(今年度)	58人	113人	171人
2022年(昨年度)	77人	124人	148人
増減(マイナスは△)	△19人	△11人	23人

サークル紹介

・・・幕張水墨画同好会 墨絵を描いてみませんか？

昨秋、家族を失い失意に暮れていた大学生の水墨画を通しての再生を描いた『線は、僕を描く』という映画が、横浜流星、清原果耶、三浦友和によって上映されました。

私は上映後すぐに映画を見ました。その映画を通して改めて水墨画の良さを感じたのですが、幕張水墨画同好会は、1975年(昭和50年)に設立され、今年で48年目を迎えました。

水墨画は鎌倉時代に中国から伝わり、室町時代の雪舟が有名です。筆に墨を含ませて和紙に描いていきます。水墨画は白と黒のモノトーンのため地味な印象を受けます。そこで、水墨画に色を付けたのが墨彩画となるわけです。誰でも気楽に描けるのが墨絵です。墨絵を描いてみませんか。毎月の第二火曜日、第四火曜日の午後に幕張公民館で練習を行っています。

(代表 岩井 淑)



◇ 幕張雑記帳 地域の石造物シリーズ ④ 馬頭観音

馬頭観音は観音菩薩六化身の一つで、諸悪を退ける力や人の煩惱を断つ力を持つと伝えられます。

馬頭観音像は観音様の頭上に馬の頭部が彫られたものや石碑の表面に馬頭観音の文字と馬の絵が刻まれたものが普通ですが、房総地方では馬に跨がった観音様の像も多く見られます。

古くから馬は荷運びや農耕あるいは戦場などで役に立つ動物であったため、人々は死んだ馬を路傍や馬捨て場に埋葬し、そこに馬頭観音を祀り供養するようになりました。当地域にも多数の馬頭観音像や馬頭観音碑が現存しています。

＊観音菩薩六化身(六観音):聖観音、十一面観音、千手観音、馬頭観音、准胝(じゅんてい・じゅんてい)観音、如意輪観音



武石町一丁目「ヤマト運輸」前の真蔵院飛地墓地入口 ←



武石町2丁目瑞穂橋そばの「ファミリーマート武石町店」横 ←

ティータイム

特殊詐欺という言葉を、報道で見掛けない日が無いくらい、各種の詐欺事件が後を絶ちません。我家にも二度、点検詐欺がきました。屋根に関する話です。二回とも近所で工事中に高所から見付けたというのです。

一件は、屋根瓦が壊れていて落ちると通行人に当たると危険、もう一件は、やはり瓦が完全にずれていて、すぐにでも雨漏りする状況なので、修理を急ぐようにとの事でした。知り合いの工務店に頼むからと断り帰しましたが、かなり強引な口調です。一度は親方らしき人と二人で来ましたが、足元は地下足袋や靴ではなく、サンダル…職人さんにはあり得ない格好です。いつもの工務店に、以前から他に見て欲しい所があったので頼み、見てもらいましたが、もちろん屋根は大丈夫でした。その工務店には、月に三件くらい同様の依頼が有るようですが、今まで一度も屋根に問題は無かったそうです。

普段から色々な情報を見聞きして対処しなければいけないのだとつくづく思いました。一番学んだことは、「玄関から出て対応しない」という簡単なことでした。

(M. K)

