

## 梅雨に負けない健幸づくり

～すすめよう健幸こぼやし21（第三次）睡眠・休養編～



# Good Sleep

## 良い睡眠と休養を取るために！

### 寝室の環境を調整しましょう

エアコン等を活用して、湿度や温度を調整しましょう。就寝前のデジタルデトックス（スマホ等の利用を避ける）も効果的です。

### 上手に入浴しましょう

じめじめした朝は、熱めのシャワーで気分を上げて、帰宅後は、ぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックスしましょう。

### 天気の良い日には外出しましょう

太陽の光は体内時計を整えてくれます。負担の少ない短時間の散歩や公園で自然を感じるなどがおすすめです。

ゴールデンウィークが明けて、なんとなく気分が沈んだり、集中力が続かなかつたりしていませんか。この時期は、新生活や環境変化への緊張が解け、疲れが一気に押し寄せてくる時期です。だからこそ、いつも以上に睡眠と休養をとることが必要です。睡眠は、体と脳を休ませるだけでなく、感情の安定、免疫力を高めるなど、健康を支える大切な役割を担っています。また、質の高い

睡眠を確保することで、心身の回復と日中を元気に過ごす力にもなります。休養を意識して確保することが大切です。あらかじめ、休む日を決めておくことで心と体にゆとりが生まれます。もし、不調を感じた時は「心と体からのサイン」と捉えて、無理をせず、しっかりと休養を取りましょう。それでも、症状が続く場合は、早めに専門機関を受診しましょう。

黒部隊員の活動の様子を紹介！

## 地域おこし協力隊通信

●問＝地方創生課 TEL 23-1148

## 栗園の春、今年も試行錯誤

～春の積み重ねが秋の味になる～

秋に行う栗の収穫は、春から初夏にかけての管理で大きく変わります。栗園では今、草刈りや施肥、防虫対策など、次の実りに向けた準備が本格的に始まっています。去年接木した若木も、春には元気に芽吹いてくれました。しかし、その柔らかい新芽に小さな虫が集まり、気づけば葉を食べ尽くされ、枯れてしまうものもありました。見慣れない虫に出会うたび、スマホで調べながら「これは敵か。味方か。」と悩む毎日です。

また、防獣ネットの管理の難しさを痛感する出来事もありました。栗を守るための対策も、自然相手では簡単にはいきません。作物を育てるといことは、自然や命と向き合うことでもあるのだと、改めて考えさせられました。

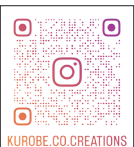
それでも、草を刈り、木を見回り、少しずつ栗園が整っていく景色を見ると、不思議と前向きな気持ちになります。

秋に行う栗の収穫は、春から初夏にかけての管理で大きく変わります。栗園では今、草刈りや施肥、防虫対策など、次の実りに向けた準備が本格的に始まっています。去年接木した若木も、春には元気に芽吹いてくれました。しかし、その柔らかい新芽に小さな虫が集まり、気づけば葉を食べ尽くされ、枯れてしまうものもありました。見慣れない虫に出会うたび、スマホで調べながら「これは敵か。味方か。」と悩む毎日です。

また、防獣ネットの管理の難しさを痛感する出来事もありました。栗を守るための対策も、自然相手では簡単にはいきません。作物を育てるといことは、自然や命と向き合うことでもあるのだと、改めて考えさせられました。

それでも、草を刈り、木を見回り、少しずつ栗園が整っていく景色を見ると、不思議と前向きな気持ちになります。

インスタで  
情報発信中！



接木した若木。専用テープで接合部を保護



草を刈り取り、栗園を整備中

去年は「教えてもらおう」ことで精一杯だった自分も、今年は少しずつ、自分なりに考えながら栗園と向き合うようになりました。秋に「美味しい」と感じてもらえる栗は、こうした春の積み重ねの中で育っています。今年も栗園で、一つひとつ向き合っていきたいと思っています。