

「7時だよ すっきりおはよう」CATV702chで毎朝7時放送中

「早寝・早起き・朝ごはん」生活を始めましょう!

お子さまの寝起きが悪く、起きてても機嫌が悪いということはありますか。規則正しい睡眠習慣は、子どもの健やかな成長を促します。

また、子どもは身近な大人の姿を見て生活リズムを覚えていきます。家族ぐるみで「早寝・早起き・朝ごはん」生活に取り組みましょう。



まずは早起きから

朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう! 朝の光を浴びると、セロトニンの働きが高まります。逆に夜更かしをすると、セロトニンの働きが弱まってしまいます。

セロトニンが活発に働くと...



- ・寝起きがよい
- ・正しい姿勢が保てる
- ・表情がはつきりする
- ・すぐに活動できる状態になる

セロトニンが弱まると...



- ・寝起が悪い
- ・体に力が入らない
- ・痛みに対して我慢しにくい
- ・不安や少しのストレスを我慢できない

朝ごはんを食べましょう

朝食抜きは、ガソリンの入っていない車にエンジンをかけるようなものです。朝ごはんをしっかりと食べると、体温を上げて血液循環を良くし、脳や体にエネルギーを運んでくれます。

問い合わせ 市民安全部健康課(保健センター) ☎42-2800 / 43-0432

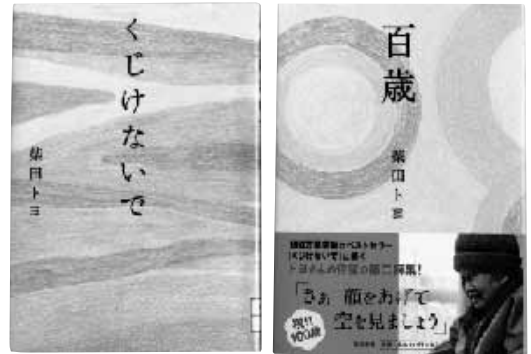
図書館に出かけよう!

今年度の人気図書は?(4月~9月)

上半期にたくさん借りられた人気図書をご紹介します。

順位	タイトル	著者	貸出回数	
大人向けの 本	1位 1Q84 book1	村上春樹	80	
	麒麟の翼	東野圭吾		
	3位 夜行観覧車	湊かなえ	75	
	4位 告白	湊かなえ	71	
	5位 新参者 カッコウの卵は誰のもの	東野圭吾	70	
子ども向けの 本	1位 かいけつゾロリのだ・だ・だいぼうけん	原ゆたか	107	
	2位 かいけつゾロリのきょうふのようかいえんそく		106	
	3位 かいけつゾロリのてんごくどじごく		96	
	4位 かいけつゾロリカレーvsちょうのうりやく		93	
	5位 かいけつゾロリのじごくじょう		島田ゆか	91

***** こんな本あんな本 *****



「くじけないで」「百歳」柴田トヨ:著

人には苦しくてどうしようもないときがあります。そんなとき、たった一言が支えとなってくれます。90歳を過ぎてから詩作を始め、98歳で初の詩集を出版したトヨさんの2冊の詩集です。

図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

行事名	日時	場所
「ピッピー」のおはなし会	11月5日(土) 14:00~	中央図書館
「おはなしくまのこ」のおはなしのじかん	11月12日(土) 14:00~	東条文化会館ホワイエ
たんぽぽのパネルシアター	11月12日(土) 14:00~	中央図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	11月15日(火) 10:30~	
としょかんの おはなし会	11月18日(金) 11:00~	
	11月19日(土) 14:00~	

中央図書館 (☎42-8000)
休館日/月・祝日
滝野図書館 (☎48-3003)
休館日/月・祝日
月曜日が祝日の場合は、火曜日も休館
東条図書館 (☎47-6050)
休館日/水曜日・祝日の翌日
図書・情報センター
(☎40-2004)
休館日/水曜日・祝日の翌日