

# ぐっすりと 眠れていますか?

まだまだ寝苦しい夜、みなさまはぐっすりと眠れていますか。睡眠は、体を休めるだけでなく、起きている間に働きづめの脳を休め、リフレッシュさせてくれます。質の高い睡眠をとって、心と体をいきいきと保ちましょう。



## 快適な睡眠のために

眠る前に、軽い読書や音楽、香り、ストレッチなどで自分なりのリラックス法を  
睡眠時は音や光を防ぎ、自分にあつた寝具の工夫を  
目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン  
午後の眠気は、20～30分の短い昼寝でリフレッシュ

不眠は、心のSOS信号といわれます。2週間以上続く不眠は「うつ」のサインかもしれません。

誰にでも眠れない日はあります。でも、「疲れているのに早朝に目が覚めてしまう」「夜中に何度も目が覚めてしまい、眠った気がしない」といった状況が、休日も含めて2週間以上続いているようなら、我慢せず、医師に相談しましょう。

9月10日～16日は  
「自殺予防週間」です。

市では、加東市健康増進計画に基づき、こころの健康づくりを推進しています。

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!

### 郷土行政資料はたからもの

郷土の歴史や文化、暮らしの情報を掲載した資料や、市民の方が出版された資料は、まちのたからものです。図書館では、そうした地域資料の収集・提供を大切な役割と考えています。

今年も、市民の方が書かれた小説「君にジェラシー」や、曾我地区の歴史をまとめられた「曾我の歴史」といった自費出版物を寄贈いただき、蔵書として提供しています。

また、市が出版した「加東手作り文庫」や、「笑顔で暮らせるまちをつくらうメッセージ集 ～介護泣き笑い～」など、市民のみなさまが寄稿された図書についても、大切な地域資料として提供し、好評を博しています。

今後も図書館では、郷土行政資料の収集・提供に努めていきますので、情報提供にご協力をお願いいたします。

\*\*\* こんな本あんな本 \*\*\*

「WA!」 古見きゆう: 写真  
コメントが楽しい水中写真集です。海の中、魚たちは本当にこんなふうにおしゃべりしているのかもしれないね。

### 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	9月3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	9月10日(土) 14:00~	東条文化会館ホワイエ
「ぐりとぐら」絵本の時間	9月13日(火) 10:30~	中央図書館
としょかんのおはなし会	9月16日(金) 11:00~	
たんぼぼのパネルシアター	9月17日(土) 11:00~	

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  
祝日が休館日の時は翌日も休館  
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