田村地区自治振興会たより

発行責任者　〒629-3432　京丹後市久美浜町平田 672
田村地区自治振興会　会長　山下　孝
4月号
令和４年（2022 年）４月 10 日発行
ご意見・ご感想は果樹センターまで　TEL・FAX　0772-83-1142

田村地区活性化協議会・田村地区自治振興会の総会を同日に開催しました。

３月22日（火）果樹センターにて、令和３年度田村地区活性化協議会総会、令和４年度田村地区自治振興会総会を同日開催しました。

お忙しい中にもかかわらず、出席者39名・委任状10名の方に参加していただきました。

また、来賓代表として、奥垣市民局長さんに来賓挨拶のお言葉をいただきました。

田村地区活性化協議会総会

議　事
第１号議案
令和３年度活動及び事業報告
・活性化協議会全体として
・総務企画部会
・教育福祉部会
・安心安全環境部会
・営農部会
第２号議案
・収支決算報告
・令和３年度会計報告
・令和３年度会計監査報告
・令和３年度果樹センター会計（中間報告）

田村地区自治振興会総会

議　事
第１号議案
自治振興会規約の承認
第２号議案
令和４年度の会長及び会計専門部会長の承認
第３号議案
令和４年度組織編成について
第４号議案
令和４年度事業計画（案）
・幹事会
・文化厚生部会
・安心安全・環境部会
第５号議案
令和４年度会計予算（案）

今年度お世話になる役員さんです。

地区	区長	副区長	農会長	厚生部長
壱分	川口　誠彦	前田　徹	田中　和宏	田中　義直
大井	山下　孝	和田　透	岡下　恒大	野田　忠則
関	岸本　弘幸	矢野　淳	政所　克彦	柴田　大輔
三原	日高　史師	井上　哲男	西村　宏志	内山　学
三分	服部　久保	岡　一志	家城　友彦	家城　圭一郎
平田	白岩　寿晴	白岩　秀一	岡崎　守	小西　博公

～*～田村ゆうゆうの里～*～

田村地区の皆様こんにちは。今月は『認知症予防の豆知識』第６弾をお届けします。日々の仕事や家事、育児に追われ、睡眠が十分とれていない…という方も多いのではないでしょうか。睡眠不足は肥満や生活習慣病、うつ病などあらゆる病気の発症率を高めるとされています。さらに「アルツハイマー型認知症」の発症リスクにも関係しているとなると、私達にとって睡眠時間の確保は重要です。

◆なぜ睡眠不足は認知症のリスクを上げる？

ノンレム睡眠（身体も脳も眠っている状態）にならないとアミロイドβ（老廃物の一種）が脳内から排出されません。それが原因で脳の神経細胞が破壊されていき、アルツハイマー型認知症の発症リスクが高まる可能性があります。

◆認知症予防のためには、睡眠は何時間とるべき？

個人差はあるでしょうが、１日６時間半から８時間未満ぐらいで脳の休息時間を確保しましょう。つまり、睡眠不足も寝すぎてもダメだということです。

◆歳を取ると眠りが浅くなり、すぐ目が覚めるのはなぜ？

・高齢者になると若者に比べて、深い睡眠状態が得られなくなります。
・眠気に関わる体温の高低差が小さく、ホルモンの関係で眠りが浅いのです。
・日中の活動量が減ることで、眠気に関わる物質の蓄積が少なくなります。

熟睡感が得られず、睡眠時間が少なくて済むようになってくるのです。
・不安やストレスで寝つきが悪くなります。

◆眠りのための条件

暗くて静かな部屋で、室温は１６度から２６度。日中に十分に日の光を浴びて定時の食事や運動を心掛け、昼寝は３０分程度にする。日中にしっかり身体と頭を使っておけば、夜は疲れて眠くなります。

桜の季節には、外で花見ができることを願いつつ。どうぞ温かいご指導、ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

４月の田村地区

かぶと山小学校

６日（水）着任式・１学期始業式
７日（木）入学式
16 日（土）授業参観・PTA 年度初総会
　　学級懇談会
18 日（月）振替休業日
20 日（水）１年生を迎える会

お知らせ

令和４年度田村地区敬老会は今年も中止とさせていただくこととなりました。

また、会員様には心ばかりの「お祝いの品」を４月 29 日にお届けいたします。

来年こそは、皆様にお会いできることを願っております。