

今月の山柳



夜空を美しく彩る電照菊の幻想的な風景は、地域に暮らす人々の営みがあり、慣れぬ八女の歳末風物詩である。淡く優しく光る電照菊の灯りを見ると古里の温かさと安堵感に浸り癒される。

八女川柳会 安達 昇

街かど gallery



黒木町大淵 猿渡 好幸



喜寿を迎えるまで無趣味でしたが、市の公民館講座の中に水墨画教室が開講されているのを知り入会しました。当初は全く絵心のない初心者で不安を抱えての参加でした。教室では中島先生

の優しいアドバイス、しかも細やかな点まで行き届いた指導を受けながらの学習です。また受講を重ねる度に風景画で季節感を表わすことの難しさ、墨の濃淡、にじみ、かすれなどの失敗の繰り返しで、水墨画を描くことの大変さを実感してあります。最近、描く喜びを感じ意欲が湧き、充実した気分になりました。

「八十は老いの序の口」…今後教室の皆さんとの良い出逢いを大切に、楽しく水墨画にチャレンジし精進継続していきたいと思えます。

こんにちは。筑後警察署です。⑤



秋も深まってきた今日この頃、木々は色づきはじめ美しい季節を迎えています。夕方には周囲がすぐに真っ暗になる時期でもあります。

仕事や学校で帰宅が遅くなり、暗くなった夜道を女性が一人歩いているのを見かけることがあります。性犯罪、チカンなどに遭わないようにするためにポイントをいくつかお話ししたいと思います。

最近、スマートフォンを扱いながら歩いたりすることを「ながらスマホ」と呼ぶようですが、このような「ながらスマホ」は周囲への注意がおろそかになり、性犯罪やチカンだけではなく自転車や歩行者とぶつかったり、様々な事故に巻き込まれるおそれがあります。危険です。

ほかにも「ヘッドフォンで音楽を聴きながら歩かない」、「帰宅するときは、友人や同僚などと一緒に帰る」、「防犯ブザーなどの防犯グッズを身につける」などして、性犯罪やチカンなどの被害に遭わないように気をつけてください。

矢部川源流・杉の里の四季 ⑳

ウリハダカエデ(瓜膚楓)[カエデ科]の紅葉

矢部村の釈迦岳・御前岳周辺のブナ林では秋に美しく紅葉したウリハダカエデを見ることが出来る。普通カエデの葉は5列だがウリハダカエデは3列なのですぐ判別できる。名前の由来は若い木の樹皮がマクワウリの若い果実の模様に似ていることによる。(黒木町) 松尾 重根



健康のツボ ③

秋の夜長に 生活リズムを整える快眠法

日中にできること



1、朝は窓際で新聞を

朝、目覚めたら、まず朝日を浴びましょう。目に光が当たると、睡眠に関係したメラトニンというホルモンの分泌をストップさせます。日中にも合計1時間は太陽の光を浴びておくことで寝つきが良くなります。

2、朝食を必ず食べる

1日の代謝リズムを決めるには食事。特に朝食を摂ると脳の働きが活発になり眠気を覚めます。朝のスタートをしっかり切ると1日のリズムが整い、夜きちんと眠れるようになります。

3、20～30分歩く

日中の過ごし方で大切なのが適度な運動です。体を動かす時には交感神経が働き体温が上がります。一方、眠りにつくには交感神経を休息させ体温を下げる必要があります。日中に活動量を増やしておけば、スムーズに睡眠モードに移行できます。



寝る前にできること

1、ぬるめのお風呂に入る

快適な眠りに入浴はとても効果的。脳の興奮が静まってリラックスできます。ただし、40℃くらいまでのぬるめのお湯で。熱いお湯では交感神経が働いてかえって眠れなくなります。

2、気の進まない本を読む

難しい本や面白くなさそうな本をあえて寝る前に読むのもいいでしょう。人は、嫌なことから逃れたい時に逃避行動を取ろうとして眠くなります。

3、ホットタオルを目の上に

すぐ眠りたい時に効果的なのが、ホットタオルです。布団に入ったら、お湯で温めたタオルを目の上に。目からの情報を断つことで脳の緊張をほぐし、ほどよい温かさで気持ちよく眠れます。また、マッサージで体をほぐしてあげるのも、睡眠には効果的です。今日から快適な睡眠で日々の疲れをリセットしましょう。

大塚整骨院 院長 大塚 史彦 筑後市蔵敷 0942-52-0667

Advertisement for '道の駅たちばな' Christmas candle-making workshop. Includes details like date (12/13), time (10:30-1:00), and cost (1000 yen). Also features contact info for '道の駅たちばな' and a menu image.