



クローズアップ CLOSE UP

地域の食と自然を堪能

3月14日に日本キャンパック大室公園で、地域の食を集めたガストロノミーマルシェを開催。キッチンカーや露店が並びました。また、同園を発着点としたONSEN・ガストロノミーウォーキングを同時開催。参加者は約8kmを歩きながら、地域の食を楽しめるポイントを巡りました。



詩で振り返る震災10年

3月14日、前橋文学館で全国文学館協議会共同展示の関連企画「被災地から受け取る・朗読&音楽セッション」を開催。詩人・和合亮一さんなどの詩を、芽部の部員などが朗読しました。和合さんの詩は萩原朔太郎記念館でも展示。訪れた人は詩を通じて、被災地に思いをはせました。



思い出胸に次の舞台へ

3月16日、春日中と広瀬中で閉校式を実施しました。春日中は43年、広瀬中は40年の歴史に幕を下ろし、4月からは旧天神小（後閑町）を大規模改修した明桜中に統合。「桜の咲く春のような明るさが続くように」との思いが込められた明桜中で、両校の生徒が力を合わせます。

いきいき
まえばし人

南橋地区地域づくり推進協議会
花・緑いっぱい部会長
栗原 秀夫さん・77歳
上小出町二丁目

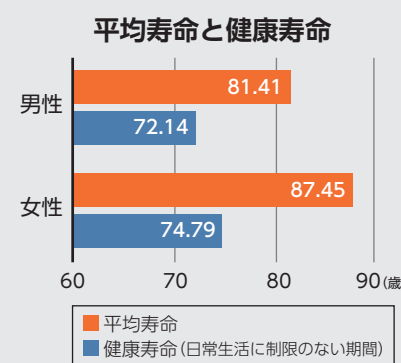
継続的な活動で地域の特産根付かせる

南橋地区では、平成19年から地域特有の菜の花「田口菜」を生かした菜の花プロジェクトに取り組んでいる。プロジェクトを進める花・緑いっぱい部会の会長を務めるのが栗原さんだ。

「活動は地域づくりを目的に、遊休農地だった畑を活用して始めました。プロジェクト会員や南橋地区のエコクラブの子どもたちと10月に種まきをして、近隣の農家の協力で管理。2月下旬から摘み菜をして、6月に菜種を収穫し、秋に油を搾ります」

今年で14年が経つこの活動。菜種から生成される菜種油は、例年約400本の瓶が地域で完売する人気ぶりだ。

「栽培する、食べる、使う。一連の中で地域の人たちがこの地域の特産物に触れて、田口菜の名前が広がり根付いている。これが活動の一番の成果だと思います」



個人差はあるものの、睡眠の質は年齢とともに変化します。

フレイル予防とは、生涯にわたって活動的で生きがいのある生活を送るため、健康寿命（日常生活に制限のない期間）を延ばす取り組みです。このコーナーでは心と体を元気にするヒントを紹介。今回は「高齢者の睡眠」です。

ピンシャン！
フレイル予防で
健康長寿

Vol.1
高齢者の睡眠

図 長寿包括ケア課
☎ 027-898-6133

ピンシャン！
元気体操

睡眠の質の状況(70歳以上)

あなたはこの1カ月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。

夜間、睡眠途中に目が覚めて困った	32.6%
日中、眠気を感じた	31.1%
起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	21.2%

参考：令和元年厚生労働省国民健康・栄養調査

第一の変化は早寝早起になること。これは体内時計が加齢変化し、睡眠を支える多くの生体リズムが前倒しになるからです。第二の変化は睡眠が浅くなること。そのため、尿意やちよつとした物音などで何度も目が覚めてしまうこともあります。日中、眠気がなく元気に過ごせていれば睡眠は足りています。無理に眠ろうとせず、好きなことを楽しんだり、夕方に軽い運動をしたりしてみよう。また、脳と体を効率よく健康的に働かせるためには、十分な休養が必要。生活リズムを整えたり新しいことに挑戦したりするなど、脳を活性化させメリハリのある日常生活を送ることが質の良い睡眠につながります。心配なことがあれば早めに専門家に相談しましょう。