

## 令和7年度 芳野ふるさと学級 終了しました

今年度の芳野ふるさと学級は、10名の受講生により、10月15日から全6回の講座を開催し、12月3日に好評のうちに終了しました。

第1回目は元芳野公民館館長の粕谷氏による『傾聴力を磨く～相手のことを深く理解するために～』という講話で、皆さん興味深そうに聞き入っていました。

第2回目の陶芸講座では干支（午）の置物を作りました。皆さん真剣に、そして楽しそうに作っている姿が印象的でした。第3回目となる体操では先生の理論的な話を伺い、体の動かし方や使い方を学んだうえで実際に体を動かしていたので、かなりリフレッシュできたように感じました。

第4回目の音楽鑑賞会は場所を北部地域ふれあいセンターに移して行いました。芳野公民館登録グループとゲストである自然愛好会による歌や踊り、楽器の演奏などによる発表を熱心に見つめ、曲に合わせて体を動かす姿もあって見ていて微笑ましく感じました。

第5回目は歴史講座として『戦国時代の河越』について学びました。当時のお城と江戸時代のお城との場所の違いや、どのような戦いがあったのか、など、あまり知る機会のない川越の歴史について学びました。また、芳野にある歴史遺産などにも触れていただいたので、より身近に感じたのではないのでしょうか。

第6回目は城西大学薬学部の大嶋教授による『くすりとからだ』についての講演でした。くすりは何のためにあるのか、なぜ正しい使い方をしなければいけないのか、など、普段疑問に思いながらもなかなか知ることのできない内容について話していただいたり、高血圧や糖尿病など身近な病気についても触れていただきました。皆さん真剣に、そして興味深そうに話を聞いていました。

来年度も様々な講座・内容を企画してさらに充実した内容となるようにしますので、より多くの方にご参加いただければと思っております。ご興味のある方は、ぜひ来年度の講座にお申し込みください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



～芳野公民館

子育てサロン～

## プチサロンのお知らせ

【日時】1月29日（木） 10時～11時30分

【内容】プチ鬼さんと豆まきあそび



1月のプチサロンは少し早い節分です。おには～そと、ふくは～うち、みんなで豆まきをしましょう。参加された方には折り紙のプレゼントもあります。ぜひご参加ください。

【場所】芳野公民館 1階和室

【対象】未就学のお子さんと保護者

【持ち物】水分補給のための飲み物

【申込】当日直接芳野公民館へ

【お願い】赤ちゃんをお連れの方は、お昼寝用のバスタオルをお持ちください。

【今後の予定】 2月26日（木） 子育て支援センターの先生とひなまつり

3月19日（木） あんでいさんと楽しむパペットタイム・お別れ会



## ＜芳野地区保健推進員だより＞ 睡眠について

睡眠不足は日中の眠気や疲労、集中力の低下などの影響だけでなく、心疾患や脳血管疾患、糖尿病や高血圧などの生活習慣病をはじめ、うつ病や認知症など様々な疾患の発症リスクを高めるとされています。

睡眠不足の解消には睡眠時間の確保だけでなく、睡眠休養感（朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚）を向上させることが重要です。

ご自身の健康のためにも睡眠時間の確保と睡眠休養感を高めるために、食生活や運動などの生活習慣や睡眠環境等を見直してみませんか。

★毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則（成人版）★

第1原則：適度な長さで休養感のある睡眠を。6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

第2原則：光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則：適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第4原則：嗜好品とのつきあい方に気を付けて。カフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則：眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

厚生労働省・成人のためのGood Sleepガイドより抜粋

川越市保健推進員協議会芳野支会  
(川越市健康づくり支援課)