

しようほう

暖房器具からの出火を防ごう！

10月に入り、暖房器具が必要な季節になってきました。暖房器具は私たちにとって欠かせないものです。

しかし、ちょっとした不注意や油断から火災になってしまう場合があります。

暖房器具を正しく安全に使用し、尊い命と財産を守りましょう。

《暖房器具からの火災を防ぐには》

①衣類等の燃えやすい物の近くで使用しない

ストーブの上で洗濯物を乾かすと、落下して火災になる危険性があるので絶対にしないようにしましょう。カーテンや衣類、布団、ふすまなどの近くでは使用しないようにしましょう。

②寝る時や外出する時は必ず火を消す

布団などが接触して火災となる恐れがあるので、寝る時や外出する時は暖房器具のスイッチを切る習慣を

身に付けましょう。また、電気ストーブなどを長期間使用しない時には、誤ってスイッチが入ることを防ぐためにコンセントを抜きましよう。

③ポータブルストーブに給油をする際には必ず消火

ポータブルストーブに給油をする際には火が完全に消えているのを確認してから給油を行いましよう。また、給油をする時に油が漏れてしまったらよく拭き取りましよう。



いんぷおめーしよん

情報蔵

information

けんこう

眠りの質を高めるお徳技

毎日眠れない、夜中に目が覚める、目覚めがスッキリしない、眠っているはずなのに日中だるい、そんな悩みを抱えていませんか？

睡眠不足が続くと高血圧や糖尿病といった生活習慣病のリスクが高まり、認知症になりやすともいわれています。

快適な睡眠は肉体を健康な状態に保ち、ストレスを軽減させ、仕事や勉強のパフォーマンスを向上させます。

そこで、より効率よく睡眠の効果を高めるための「眠りの質を高めるお徳技」をいくつか紹介したいと思います。

①最適な睡眠時間は年齢で変わる！

「睡眠時間は8時間がベスト」と思い込んでいる人も少なくないのでは？8時間睡眠が最適なのは10代前半までです。日本人の年代ごとの最適な睡眠時間は、25歳で7時間、45歳で7.5時間、65歳では6時間とされています（寝床にいる時間はプラス30分）。

8時間睡眠にとらわれて、眠気がないのに必要以上に寝床で長く過ごしたりすると、眠りが浅くなったり、寝付きが悪くなったりすることがあるので注意が必要です。

②寝る時間より起きる時間を決めると睡眠の質が向上

眠くないのに寝床に入ると「ああ眠れない」とモヤモヤして、よけいに眠れなくなる場合があります。また、寝床

で起きている時間が長くなると、眠りが浅くなったり、夜中に目が覚めやすくなったりします。

快眠のためには、寝る時間ではなく起きる時間を決めて、眠くなってから寝床に入るのがポイントです。

③「睡眠負債」は早めに返済
睡眠不足が蓄積されていくことを「睡眠負債」といい、さまざまな病気のリスクを高めることがわかっています。「睡眠負債」はふくらみすぎると手に負えなくなるので、早めに返していくことが大切です。

平日に十分な睡眠時間がとれないという人は、休日に普段より長い時間眠ることので「負債」を返すことができます。ただし、長く寝すぎると体内時計が乱れて

戸籍の窓

8月16日～9月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

平野 榮子 さん 8/17 90歳
田中 豊子 さん 8/21 96歳

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■ 1区 平野 勝美 様
母 平野 榮子 氏 死去に際して
■ 1区 田中 一典 様
母 田中 豊子 氏 死去に際して

しまうので、長く寝る場合も2時間以内にとどめておきましょう。

また、睡眠負債は返済することはできませんが、睡眠貯金はできません。寝だめはあまり効果がないので、睡眠負債がたまらないように心がけるのが得策です。

④ 身体にぴったり合う枕は思っているよりも低い

ほとんどの人が高すぎる枕を使っているといわれています。

仰向けで寝たときに首にシワが寄らないか、横向きで寝たときに肩に圧迫感がないか、寝返りがスムーズにできるか等をチェックしましょう。寝た瞬間にリラクセスでき、枕をしてい

ることを忘れるくらい快適に感じれば枕の高さが合っていると言えます。

なんきん

年金の予約相談を

ご利用ください

砂川年金事務所では、相談窓口の混乱を避けるため、ご相談や手続きの予約を実施しています。

予約すると、相談内容に合ったスタッフが事前に準備しますのでスムーズに相談できます。

■ 予約相談の実施時間帯

- ・ 月曜日
- 午前8時30分～午後6時
- ・ 火～金曜日
- 午前8時30分～午後4時

・ 第2土曜日
午前9時30分～午後3時

予約は「予約受付専用電話」までお電話いただくか、繋がりにくい場合は砂川年金事務所までお願いします。

予約相談は1か月前から前日まで受付しています。

予約の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。

■ 予約受付専用電話

0570-05-4890

■ 砂川年金事務所電話番号

0125-28-9002

音声案内「1」↓「2」

※音声案内に従って1を選択後、2を選択することによって、年金事務所担当者に繋がります。

けいさつ

駐在所の一時移転について

・ 駐在所建て替えのため、1区2町内の「もせうし旅館駐車場」横へ移転しました(来年1月まで)。

戸締まり強化のお願い

・ 町内で深夜、住居侵入未遂と疑われる事案が発生しております。

大雨・洪水対策について

・ 災害時、「自分だけは大丈夫」が一番危険です。

・ 乳幼児、妊婦、傷病人、高齢者ほど早めの避難を。

児童・生徒の

安全対策について

・ 不審者、前兆事案は警察へ通報を。

・ 見守り活動への要請があればご協力をお願いいたします。

交通事故防止について

・ 自転車は衝突が即、死亡へと繋がる危険性があります。

・ 自転車にも道交法が適用されます。一時停止や赤信号を守りましょう。

特殊詐欺の

被害防止について

・ 相手方には絶対に連絡しない、お金は払わない、家族や警察へ相談を。

