

第49回 町民ピンポン大会

時 6月20日(日) 開会式・9:00～
(8:30受付終了)

所 町民体育館

因 町内在住者、町内事業所に勤務または町内学校の通学者、町内各スポーツクラブに加入されている人、家族および一人でも参加可能。

種目

【硬式卓球の部】

- ① 団体戦：男女別3人制、3シングルス
- ② 個人戦：男女別一般の部（年齢制限なし）
小中学生の部

【ラージボール卓球の部】

- ① 個人戦：男女混合シングルス

費 1人700円（傷害保険料含む）当日受付へ

申 5月21日(金)までに町民体育館へ申込書を提出

注 マスク着用、体温測定、体調不良（体温37.5以上）の人は参加不可

問 卓球連盟 上瀬 ☎090-9411-7608
平木 ☎080-6303-1213

準優勝おめでとうございます！

3月27日(土)に下関市宮庭球場（山口県）で開催された、「西日本選抜中学生ソフトテニス大会（男子個人の部）」に熊野中学校の梶山成さん（3年、大会当時2年 写真左側）が出場され見事準優勝されました。



生活リズムを整えよう

新年度がスタートして約1か月が経過しました。入学や入社などで生活の形態が変わり、生活のリズムが大きく変化した人もいらっしゃると思います。ここで改めて自分の生活リズムを振り返り、元気に過ごすための方法を取り入れてみましょう。

◆生活リズムが崩れるとどうなるの？

- ・ 昼間頭がボーっとする
- ・ 食欲がわからない
- ・ 寝たいのに眠れない。朝起きられない。
- ・ ストレスがたまりイライラする。注意力が低下する。



◆生活リズムを整えましょう！

○朝起きたら太陽の光を浴びましょう

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、約25時間の周期でリズムを刻んでいます。1日は24時間で経過しているため、約1時間分のズレをリセットする必要があります。人間は朝の光を浴びることで、体内時計をリセットすることができるということが分かっています。また、日光を浴びることで、睡眠に関係するホルモン「メラトニン」の分泌が促され、夜の睡眠をとりやすくなることにつながります。



○朝食をとりましょう

もう一つの体内時計のリセット方法が「朝食をとること」です。しっかり噛みながら食べることで、体温を上昇させ、脳とからだですっきりと目覚めます。また朝食をとることでエネルギーが脳に供給され、活発に活動を開始するため、集中力が高まり、勉強や仕事、運動などで力を発揮することができるようになります。



○メリハリのある活動を行いましょう

散歩やストレッチなどの身体的な活動を行ったり、人と会話するなど他者と触れ合うことで脳を活性化させることができます。決まった日課をもつなど、生活にメリハリをつけ、日中は活動的に過ごすことで、生活リズムは規則的になり、質の良い睡眠につながり、生活を規則的にすることができます。



○同じ時間に寝起きする習慣を身につけましょう

休日に朝寝坊してしまうと、朝の光を浴びることができず体内時計がずれる原因となります。すると夜間寝付く時間が遅くなったり、平日の昼間から眠気に襲われることになりかねません。休日と平日の起床時刻の差は2時間以内に抑え、夜間もできるだけ同じ時間に就寝するなど、リズムを崩さないことを意識しましょう。



(健康推進課)

くまの魅力再発見!!

何で『熊野』って地名?

vol. 1

今月号から皆さんに熊野町を知ってもらい、熊野町をもっと好きになってもらうため、熊野町の様々な魅力を伝えていきます。

記念すべき第1回目は、熊野町の地名の由来についてです。熊野の地名の由来は諸説ありますが、紀州熊野（現在の和歌山県・三重県の南部）にあると言われています。中溝地区にある熊野本宮社の社伝によると、平安時代の養和元年（1181年）ごろに紀州熊野地方の熊野本宮大社より※勸請されたと伝えられています。また、新宮地区と阿戸町との境にある「海上側」という地名も紀州熊野と結びつけた由来があります。紀州の熊野川は熊野本宮大社に源を発し、新宮市を出口として海に注ぎます。一方で本町の熊野川も源に熊野本宮社があり、川の出口が新宮地区です。

このように、紀州熊野地方と

の縁があることから、熊野町は三重県熊野市と、令和元年度に友好都市条約を、令和2年度には災害時相互応援協定を締結しており、産業、観光、文化・スポーツ、防災などの幅広い交流と諸施策を連携・協力して展開しています。

※勸請…かんじょう神仏の分身・分霊を他の地に移して祭ること

熊野本宮社 (中溝)

熊野市の伝統工芸品▶
「那智黒石」を使用した熊野化粧筆

ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。

シルバーリハビリ体操教室情報 いつまでも自分らしく生活するためのリハビリ体操教室です
町民会館 毎週木曜日13:30~14:30 町東部地域健康センター 毎週水曜日10:00~11:00
くまの・みらい交流館A 毎週金曜日13:30~14:30 くまの・みらい交流館B 毎週火曜日13:30~14:30
町西部地域健康センター 毎週月曜日13:30~14:30