



くまさん倶楽部

〈編集発行〉熊本日日新聞西部販売㈱
八代市田中西町19-2
TEL0965・34・5151
<http://www.kumasanclub.com>
E-mail:kumasan@kumasanclub.com

514号
2023.7.1



〈写真〉 高橋 和洋
(撮影場所: 有明海)

2. こどもにスマホを持たせるのはできるだけ遅い方がよい
3. 地域の防災リーダー -消防団- 私の食「あいうえお」連載
4. 開園50周年節目の運動会 八代双葉保育園



お客さま第一主義

熊日新聞朝刊と一緒にお届けします！
配布エリア
代陽・八代・松高・八千把・郡築の5校区

いや～なこの季節
だ・か・ら
伸びが違う縮毛矯正

ショート	15,800 円
ミディアム	16,900 円
ロング	18,000 円～
高校生以下	8,400 円

プラスワン美容室
PLUSONE
八代市出町8-17 プラスワンビル2F
TEL0965-33-0190
<http://www.plusone-group.com>
定休日: 第一日曜・月曜 ● 毎週月曜

チラシをお持ちいただければ 10%OFF
高校生以下は、割引適用外です

7月 インフォメーション

第74回 熊本総合病院 市民公開講座 【肺がん診療の進歩】

日時 7月29日(土) 15:00～17:00
受付 14:30～
参加費 無料(定員300名)
申込み 不要(当日会場へお越しください。)
会場 熊本総合病院大ホール(北館5階)

地域の方、医療従事者の方、ぜひご参加ください！

熊本大学の呼吸器内科・呼吸器外科の両教授による肺がんについての講演を行います。

〈お問い合わせ〉
熊本総合病院 総務企画課
TEL.0965-32-7111

子どもにスマホや
タブレットを持たせるのは
できるだけ遅い方がよい
―電子スクリーン症候群⑤―

こんにちは。たかの呼吸器
内科クリニック院長の高野義久
と申します。今回はスマホと睡
眠についてお伝えします。

睡眠の役割

脳は、体重に対し2%の重量
しかありませんが、約20%のカ
ロリーを消費します。脳は絶え
ず働くエンジンのようなもので
す。続けて働くと疲れてくるの
で、一定時間でブレーキがかか
り、休むように脳自身から指令
がでます。眠気です。

睡眠中、脳は休むのですがた
だ休むわけではありません。記
憶は睡眠により脳に固定化され
ます。学習における知識もスポ
ーツや熟練における技術も固定
化され、その後再利用できるよ
うになります。日中行った様々
な経験から神経ネットワークを
再構築します。人が生きる上で、
食事、活動、そして睡眠は必須
です。

睡眠に伴う 体内物質

睡眠に伴い分泌
される物質として、
メラトニンと成長
ホルモンが知られ
ています。

メラトニンは脳で
作られるホルモンで、体内時計
を整え、自然な眠気をもたらし
ます。朝光を浴びると、体内時
計がリセットされ、メラトニン
分泌が低下します。メラトニン
はその約15時間後、再び分泌さ
れ始めます。また明るいところ
では低下、暗くなると分泌増加
します。暗くなると眠くなる、
我々の体はよくできています。
メラトニンは、新陳代謝促進や
疲労回復など、病気・老化防止
への効果もあります。成長ホル
モンも睡眠中に多く分泌されま
す。体の成長、体脂肪の分解
肌や体の健康など様々なことに
関わっています。

睡眠不足の 身体への影響

睡眠が不足すると、脳が疲労

し、認知能力が低下します。睡
眠不足により、飲酒をしたとき
と同様の認知機能低下が起こり
ます。睡眠不足は、肥満、糖尿病、
高血圧、心臓病さらにうつや自
殺とも関係があると言われます。

睡眠への悪影響

- 睡眠へ悪影響を与えるもの
- ①夜の光（特にブルーライト成分を含む白色光）
 - ②朝の暗がり
 - ③朝食抜き
 - ④昼間の活動量不足
 - ⑤長すぎる昼寝
 - ⑥興奮や恐怖・不安
 - ⑦精神疾患
 - ⑧不規則な生活

朝起きたら光を浴び、ご飯を
食べ、昼間はしっかり活動し、
夜は光を浴びず（スマホやパソ
コン、テレビを見ず）、リラック
スして毎日同じ時間に眠ること
が良い睡眠をとる条件となりま
す。

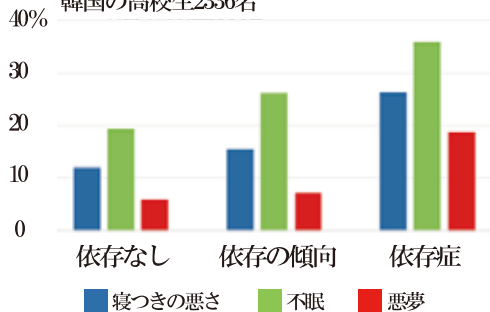
未成年のスマホ利用において、
夜光を浴び、朝起床が遅くなり、
朝食抜きとなり、学校でうたた
寝をし、帰宅後もSNS等で緊
張を強いられ、リラックスでき
ないという状況が、睡眠に障害

を与える状況となるでしょう。

さらに依存症傾向になると、
第2回で述べましたように、う
つ傾向が強くなり、睡眠障害の
頻度が増していきます。スマホ
使用により就寝時間や起床時間
が遅くなるのは、依存症の症状
がでていると考えた方がよいで
しょう。参考に睡眠とネット依
存に関するデータをご紹介します
（図）。

睡眠障害とインターネット使用障害

韓国の高校生2336名



子どもが睡眠 不足になると

子どもが睡眠不足になると、
幼児では情緒不安定、行動や運
動の不調、小児では集中力、理
解力の低下、攻撃性、他人の気
持ちに無関心、気力や意欲の低
下、落ち着きのなさ、記憶力の
低下などが生じます。

早く寝なさい

一定の時間に親が子に「早く
寝なさい」と促すのはよいことと
思います。

しかし、最近は就寝時間を子ど
も任せになることも多いようで
す。子どもが自室にこもり床の中
でゲームやスマホに熱中し、それ
を親が知らなかったり、放任する
状況は大変困ったことになりま
す。ゲームやスマホには依存性が
ありますので、なかなか中止でき
ないということが起こってしま
いますし、ネットは24時間終わりが
ない、エンドレスです。

睡眠障害が 出てしまったら

睡眠の問題が生じてしまうと、
対処は病気の治療と同じです。す
でに使用している場合、ここから
対策を開始することに困難がある
かもしれません。しかし親として、
正対し、腹を割って、強制ではな
く、話し合うしかありません。時
間になったらブチッと使用を中止
するペアレンタルコントロール・
アプリを使う、自室で使えない
などの対策強化の話し合いです
（詳細は次回お伝えします）。

（次回は子どものスマホとルー
ルについてお伝えします。）



地域の防災リーダー — 消防団 —

近年、毎年のように大雨や台風が全国各地に被害をもたらしています。自然災害のときにも消防署員と一緒に活動するのが消防団員です。今回は消防団の役割や抱えている問題について、八代市危機管理課の消防団担当にお話を伺いました。

Q 八代市消防団の現状について教えてください。

A 八代市消防団は、6つの方面隊（八代、坂本、鏡、千丁、東陽、泉）に分かれており、72の分団があります。また、令和5年4月1日現在、団員数は2043名で、うち35名が女性団員です。

Q 消防団の活動内容について教えてください。

A 平常時は、消防水利（消火栓や防火水槽、防火戸）、消防車両や小型動力ポンプの定期的な点検を行っています。また、春秋の火災予防週間には、各分団の管轄地域で火災予防広報を行っています。

火災時は、現場で消防署員の後方支援や交通誘導等を行っています。

災害時は、避難誘導や被害状況の確認、避難所運営支援等を行っています。

Q 消防団が抱えている問題は何ですか。

A 全体的に団員の減少、高齢化が進んでいることです。また、分団によっては、会社勤めの方の割合が多く、火災等緊急時にすぐに職場を離れられず、即応が難しいとの声もあります。

Q なり手不足解消のために現在取り組んでいること、またこれから取り組むことを教えてください。

A イベントや各種団体、会報への折り込みで、団員募集のチラシ配布を行っています。また、消防団がくま川祭り等イベントにおいて団員募集の広報活動を行っています。

その他に、地域の住民参加型防災訓練に消防団が参加し、消火器の使用法など市民の方へ指導や説明を行い、消防団員の顔が市民の方に見えることで団員の確保に繋がるものと考えています。

また、消防団の方にもお話を伺いました。

Q 消防団の仕事の楽しさややりがい教えてください。

A 消防団には異業種の方が多くいらつしやるので消防活動を通して様々な方と交流できる事がとても有意義で楽しいです。また、火災現場等で地元の方に感謝された時は消防団に入って良かったと思います。

それから『自分たちの町は、自分たちで守る』との思いが強くなり、やりがいとなっています。

Q 一番思い出に残っている現場は

どんなところですか？

A 2019年2月本町での大規模火災は強く印象に残っています。市内中心部でもあり、出動した団員や見物人が多く、かなり騒然としていました。水利確保や他分団間での中継送水はスムーズに出来ましたが、延焼が広がったために常備消防との連携や交通整理、状況確認、指示伝達等が後手になるなどの課題もありました。しかし、多くの団員の献身的な活動で死傷者が出なかったことは不幸中の幸いでした。

Q 市民の皆様へ伝えたい事をお願いします。

A 日頃より消防団活動に対し、ご理解と協力ありがとうございます。我々、消防団員は『自分たちの町は、自分たちで守る』ことを誇りに仕事の傍ら、訓練や広報活動等を頑張っています。消防団に対してマイナスなイメージをお持ちの方もいらつしやると思います。私共は地域コミュニティの希薄化が進む現在では消防団は必要不可欠な存在だと思っています。地元の消防団が活力溢れると地域も活性化すると考えます。そのためにも消防団に入りたい、入って良かったと思える人を一人でも多く増やすことが役割だと思います。八代市の活力アップのために精一杯頑張りますので、一層のご理解とご協力をお願いします。

わたしの食

「あいうえお」

連載

今年こそ梅仕事



甘酸っぱい香りがいっぱいに広がった時が合図。香りをいっぱい吸い込み、娘と笑顔になりました。青々とした小梅が熟していく様は、お誕生日を待ち焦がれている様でした。

「かか、1つ学校に持っていくのもいい？ ずっと嗅いでいたいの。」と言って元気に学校へ行きました。香りだけで元気になる梅。今年こそ憧れの梅仕事です。

梅仕事にあたり、一冊の本を買いました。有元葉子さんの「梅干しを漬けて分けること」です。私は、梅干しを漬けられる女性に憧れていました。全てが詰まっている気がしていたからです。



実家の梅干しは母の親友である、ともよさんの梅干しです。

なんと、嫁いできてから50年作り続けていると。あっぱれ!! ともよさん!! 絵手紙も、文字も上手。手仕事で上手な人の共通点なのかな。18キロを漬けて、皆に配るそうです。愛の塊。早々できることではありません。その手には歴史が刻まれている。私は尊敬致します。

梅仕事をしながら、わかることが見えてきました。それは、人それぞれ、その時々の全ての要素で違うでしょう。小梅をちぎる時から1つ1つ丁寧を扱う事が梅仕事の共通点。でも、それって生きていく事の根本では？ と思いました。平安時代の日本最古の医学書「医心方」には梅干しと記されています。言うまでもありません。



さあ、初めての梅仕事、本日、本漬けを致しました。指先が染まる様に、誇らしくもありました。書きたいこと沢山あります。それほど魅力的です。娘に受け継いで欲しいです。「梅はその日の難逃れ」

ラ エトワール シエスタ
インスタグラム @siesta0110
店休日：火曜日
0965-38-3588

開園50周年節目の運動会 八代双葉保育園

八代双葉保育園は、昭和48年7月に開園し、今年50周年を迎えました。2023年は職員25名園児84名で、毎日の遊びの中で、たくさんの楽しい経験や体験を通して学び、基本を大切にして、自然に五感で感じることを素直に表現できる、情操豊かにして円満な保育に努めています。

50周年節目の運動会では、園児はもちろん家族も全員参加型の運動会で、久々にみんなの笑顔が溢れる運動会になりました。

Djembe & Dance



玉入れ



ボク、どっちの色だっけ?

かけっこ

お返事が上手に出来ました!!



小さいお友達も頑張りました

ダンス



親子ゲーム&祖父母ダンス



元気いっぱい走り回っている律斗を見て、笑顔笑顔の運動会でした。紅白玉入れでは、相手チームの玉までお片付けができて大活躍。できることが日々増えていく律斗に驚きの毎日ですが、家族みんなで成長を楽しんでいきたいです。



高口律斗くん家族

コロナ禍のマスク生活で、みんなの顔が見えない日が長く続いていました。保育園最後の運動会では、マスクを外し、笑顔いっぱい姿を見ることができて嬉しかったです。朝は少し緊張していたみたいですが、運動会がスタートすると、お友達と一緒に楽しそうにダンスを踊ってくれました。



宮本あかりちゃん家族

多田園長先生も「コロナの影響で運動会ばかりではなく、たくさんの行事が制限されていました。やっと制限が解除され、おじいちゃん・おばあちゃんや兄弟が見守ってくれるなかで運動会が開催でき、私たちも嬉しく思います。保護者が一緒に参加するプログラムでは、子どもたちもいつも以上に大はしゃぎだったみたいです」と話していました。



たかいたかい

クルマのことなら ショーエイにおまかせ!!

軽自動車・乗用車から中型・大型トラック
フォークリフトまで! 大切なクルマのことは
車検も修理もおまかせください!!

中古フォークリフト
販売いたします!



自動車整備士
募集中!

おかげさまで
リニューアルオープンより
2周年を迎えることができました。
日頃よりご愛顧いただき
誠にありがとうございます!



HPはこちら

車検のショーエイ

やつしる港センター工場 ☎0965-62-9900
熊本県八代市大島町 5053-2
営業時間: 9:00 ~ 18:00 定休日: 日曜日・祝日

