



コミュニティシンボルマーク

ほなみ

▶ みんなで ◀

▶ なかよく ◀

▶ みがきあう ◀

発行

南地区コミュニティ
推進協議会
十和田市西六番町5-10
南コミュニティセンター内

☎22-4416



子どもの夏まつりが、南地区コミュニティ推進協議会（氣田信人会長）同青少年育成防犯部会（部会長 西十四番町内会 大川信雄氏）・南小学校PTA（栗山務会長）が主催して8月3日（月）に、南コミュニティセンター前広場で開催されました。参加した50人の子どもたちは、グラウンドゴルフ、ゲートボールビンゴボードゲーム、スイカわりを楽しみました。東小稲町内会の皆様には、ご協力をいただきました。

元気で
強く
たくましく



第23回子ども夏の夏まつり

ES 電気で拓く 新世紀！

株式会社 泉電気工事店

代表取締役 泉 佳樹

十和田市西六番町7-17
TEL 0176-23-5097(代)



ヘアークック
える美容室
着付け
予約
承ります。
☎22-1768

EX PRESS エキスプレス **おがわ**
7:00~19:00
十和田市穂並町1-52(切田通り)
☎(0176)23-2508
米・酒・切手・印紙・配達承ります。

水曜・祭日
20%OFF
信頼を大切にしたいのわかる いいクリーニング。
(有)共栄社クリーニング
TEL 23-2492 FAX 23-2491
共栄社大学通り支店
TEL 24-3434

株式会社 **ほなみ薬局**
元気で長生きの
滋養強壮剤
キョーレゼンNEO
正規取扱店
健康相談・漢方相談・子育て相談
ほなみメディカルユニバース十和田東店内 ☎0176-25-4343
ほなみ薬局本店 十和田市穂並町10-3 ☎0176-23-4546

輝く笑顔
推進キャンペーン
声かけ活動

青森県環境生活部 青少年・男女参画課では「大人と子どもが互いに声をかけあう県内一斉声かけ活動」を行っております。

南小学校と南地区コミュニティ推進協議会では昨年に引き続き「南地区防犯パトロール隊員」「南小児童会」「リトルジャンプ委員会」が声かけを行いました。

活動は年4回、4月・7月・8月・11月にそれぞれ1週間行っておりますが、各回共町内会毎・民生委員会毎の防犯パトロール隊と委員会と一緒に朝登校児童に対し声かけ・挨拶を行い、児童からも元々は挨拶を受け、パトロール隊員もこれからの活動に元気をもらっているところです。

又8月には「吾郷見まりたい」の皆様にもご参加いただき有難うございました。



環境整備作業
ご苦労さまです



毎年夏に行っている南コミュニティセンター周辺の庭木等の剪定作業が生活環境部会（部会長 大室吉男）により行われました。
当初予定していた7月11日(土)と12日(日)が雨の為中止となり、7月18日(土)・市まちづくり支援課職員の応援をいただき24名の参加者により、事故もなく無事終了する事が出来ました。
西側の道路沿いは22日(土)に行いました。
部会員の皆様には大変ご苦労さまでした。

新理事紹介



斗澤 善勝



十文字 敏雄

文化広報部会長
さつき町内会

南吾郷町内会長

中医学的不眠改善法

新型コロナウイルスの影響で大きなストレスを受けたり、生活リズムが変わることなどで不眠に悩んでいる方は少なくありません。

不眠の原因の大半はストレスや不安感など精神的なものに起因しています。中医学ではこうした精神のバランスが崩れて起こる不調を「心の不調」と考えます。

不眠は長引くほど体の不調へとつながっていきます。大切なのは不眠の原因を見極め、なるべく早く取り除くことです。

その原因の例を挙げると・・・
「ストレス過多の気鬱タイプ」

特長は

- 寝つきが悪い
- よく夢を見る
- 憂鬱

○ストレスが多い方

改善方法は菊花、ジャスミン茶など香りの良いお茶でリラクゼーション、こまめにストレスを発散することです。

「女性に多い血不足タイプ」

特長は

- 不眠の慢性化
- 浅い眠り
- 不安感・健忘

○動悸・めまい
改善方法は黒砂糖、クコの実、赤ワイン、なつめ、干しぶドウなどで不足している血を補うも食材を使うことです。

他にも原因色々です。お悩みの方はお気軽にご相談下さい。
ほなみ薬局薬剤師 川上 一止郎