

# 町長の

# あやめ日記



## まちづくりと伝統文化発表会

1月25日に町民会館ホールで伝統文化発表会が開催され、各地区で活動している8団体が、日ごろの練習の成果を発表しました。

本町には、300年余りの歴史がある「棒の手」や「打囃子太鼓」などの伝統芸能が諸輪地区に伝わっています。しかし後継者不足が否めないため、数年前から性別を問わず「やってみたい」という子どもたちに、保存会の皆さんがこれらの伝統芸能を教えています。

ほかにも祐福寺・部田地区に「祭囃子」、部田地区に「三曲万才」がありました。残念ながら三曲万才は後継者が育たず途絶えてしまいました。

まちづくりには、二つの重要な側面があります。一つは、住宅を作り、町並みを整えて村から町、そして市へと発展させる、物を中心としたハード面のまちづくりです。もう一つは、文化・芸能を育成し、住民の心を豊かにするソフト面の充実です。この二つの側面

ハードとソフトを時代や環境の変化に合わせて進化させていかなければ、幸せに暮らせるまちはできません。

今、本町は持続できる団体になるため「セントラル開発」を進めています。

この計画は東郷の新しい100年の計画の礎となるものです。先祖代々土地を受け継いできた地権者の皆さんのご理解とご協力を得て、まちの未来のために進めている「土地の歴史を変える」大事業です。

一方芸能では、東郷音頭と東郷小唄の二つの芸能が、保存会結成からすでに35年の時を刻み、新たな伝統文化になることが期待されています。

伝統文化発表会は、先人から引き継いだ伝統文化を新しい芸能と習合し、厚みを加えて次の世代につなぐ大変意義あるものです。実行委員会の皆さんと関係諸団体指導者の皆さんの一層のご活躍を期待しています。

東郷診療所所長の久保奈津子です。



## ドクター久保の

# 健康ワンポイントアドバイス!!

## 睡眠12箇条について①

厚生労働省が公表した「健康づくりのための睡眠指針2014」では、睡眠のポイントが睡眠12箇条としてまとめられています。

3月号では第1条〜第6条、4月号では第7条〜12条を紹介いたします。

### ◎睡眠の知識

**第1条**「良い睡眠で、からだも心も健康に。」：不眠や睡眠不足は、生活習慣病や心の病気を呼び寄せます。

**第2条**「適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。」：日中の適度な運動は、睡眠を安定させ、夜中目覚める中途覚醒を減らします。

また、朝食は体内時計を整えます。寝つきが悪い人は、就寝する3〜4時間前からカフェイン飲料（コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなど）を控えましょう。

**第3条**「良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。」：睡眠が適切でないと、高血圧や糖尿病などの生活

習慣病のリスクが高まります。

**第4条**「睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。」：不眠の症状がある人は、うつ病にかかりやすいという報告があります。

**第5条**「年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。」：季節によって睡眠時間は若干異なります。日が長い夏は睡眠時間が短く、日が短い冬は長くなりやすいです。また、加齢で生活が朝型になる傾向があります。統計データによると、健康な人の睡眠時間は、25歳で7時間、45歳で6・5時間、65歳で6時間程度とのことです。

**第6条**「良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。」：寝室や布団の中の温度や湿度は、寝つきや睡眠の深さに影響します。心地よいと感じられるよう調節しましょう。

また、就寝時の照明は、真つ暗にする必要はありませんが、自分が不安を感じない程度の暗さにしましょう。今回は第7条〜12条を紹介いたします。