



# 北部地区社協だより

No. 56

2020年（令和2年）  
3月1日発行

発行 ● 北部地区社会福祉協議会 事務局 ● 鎌ヶ谷市佐津間631（北部公民館内）  
電話・FAX ● 442-5142 編集 ● 広報委員会



## おせんべい焼き

11月9日（土）栗野コミュニティセンターにて開催



ふれあい交流委員会

北部地区社協の活動範囲は 栗野自治会・佐津間自治会・軽井沢自治会 です。



### 第3回 介護予防教室



## — 血糖値と運動のおはなし —



12月5日第3回介護予防教室を行いました。鎌ヶ谷総合病院の管理栄養士さんから、生活習慣病を見直して糖尿病予防についてのお話しをしていただきました。糖尿病予防には食事はバランスよく腹八分目にゆっくりよくかんで食べること、一日意識して体を動かすこと、そして休息をとってストレスはためないことが大切と教わりました。理学療法士の方からは簡単にできる運動を教えてください有意義な時間でした。

**在宅福祉委員会**

## サロン ほ・く・ぶ ふれあい交流委員会





## 健康おたより

鎌ヶ谷市健康増進課 北部地区担当保健師 高木 彩咲

# 「よい睡眠」でこころもからだもリフレッシュ!

健康を維持するには「よい睡眠」が大切です。

たかが睡眠不足と思っていませんか? 睡眠不足による事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも不調をもたらします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか?



## かくれ不眠チェックをしてみましょう

- 平日にあまり寝ることができないため、休日に「寝だめ」をする
- 寝る時間は決まっておらず、毎日バラバラである
- 起きたときに「よく寝た」と思えない
- 寝つきが悪いことが多い  夜中に何度か起きてしまうことがある
- 思ったよりも早く起きてしまうことがある
- よく昼間に居眠りをしてしまうことがある
- 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
- 最近面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
- 自分は寝なくても大丈夫な方だ
- 眠れないことは異常なことではないと思う



かくれ不眠とは、短期の不眠状態をいい、日中の活動に支障をきたしたり不眠に気づいて悩んでいる、または気づかず放置している状態をいいます。

左のチェック項目でいずれか思い当たることがあれば、「かくれ不眠」かもしれません。

**寝不足(4時間睡眠)をたった2日続けただけで、食欲を増進させるホルモン(グレリン)が増え、食欲を抑えるホルモン(レプチン)が減少し、食欲が増大することがわかっています。**

実際に慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。

寝不足が食行動にも影響します!



## 「よい睡眠」のための4つのポイント

- ① 毎朝同じ時間に起きる! ② 食事は眠る2時間前、入浴は眠る1~2時間前に!
- ③ 日中軽めの体操を! ④ 眠る直前にパソコンやスマホを見ない!

日々の生活の中で睡眠時間はともすれば犠牲になりがちですが、睡眠問題は静かにしかし着実に私たちの心身の健康を蝕みます。自分の眠りへの意識を改めて見直してみましょう。

## 令和2年度「北部体操の会」のご案内

簡単な体操や音楽に合わせて体を動かします。お気軽にご参加ください♪

**対象:** 体を動かしたい方、運動制限のない方

**場所:** 北部公民館 1階大集会室 **時間:** 午後1時30分から午後3時30分

**日程:** 令和2年 4/23・6/18・7/16・9/17・10/29・11/26

令和3年 2/18・3/18 (すべて木曜日)





## 佐津間の歴史

## 「佐津間出身の草莽の志士渋谷総司」

平成30年(2018)は、「明治150年」というキャッチフレーズで、全国的に明治維新や明治時代を振り返る企画が催されました。ところで、幕末から明治維新にかけての時期、吉田松陰や坂本龍馬ら志士と称される人たちが活躍したことはよく知られています。彼らの中でも、農民身分出身者の人は「草莽の志士」とも呼ばれました。市内でも、草莽の志士と評価される人が一人います。佐津間出身の渋谷総司です。

総司は、弘化3年(1846)、佐津間村の名主を代々務めた渋谷家の次男として誕生しました。小金(現松戸市)や江戸で学問・剣術などを学んだ後諸国を巡り、各地の志士と交わったといえます。そして、同じ下総国相馬郡新田(現茨城県取手市)の豪農家の出で、志士として活動していた相良総三と知り合い、江戸の薩摩藩邸に出入りするようになりました。慶応3年(1867)12月に「薩摩藩邸焼き討ち事件」が起こると、藩邸にいた同志たちは脱出し、西へ向かいます。彼らが西下しているうちに年が変わり、翌4年1月3日には「鳥羽・伏見の戦い」が起こり、旧江戸幕府軍は大敗を喫します。前将軍の徳川慶喜は江戸城に戻り、これを追討するための新政府軍(官軍)が編成され、京都を出発します。このうち、中山道を進む軍(東山道軍)には、船で出航したため総司らより一足早く京都へ到着していた相良総三が加わり、本隊の進軍を容易にするための任務を持つ先鋒部隊を組織しました。これが「赤報隊」です。陸路で向かっていた総司は、大久手宿(現名古屋市中種区)で赤報隊に合流し、すぐさま「使番」という役職に就きます。

さて、赤報隊を率いた相良は、街道沿いの人たちを味方につけるため、年貢を半分にすることを新政府に提案し、内諾を得ていました。ところが、財政上の理由から政府内部でこれが撤回され、赤報隊に全ての責任が押しつけられることとなりました。信州下諏訪宿(現長野県下諏訪町)で赤報隊員は一斉に捕縛され、3月3日には総三・総司ら幹部8名は処刑されてしまいました。この時総司は、満22歳をむかえたばかりでした。

その後、赤報隊員の遺族たちは、「偽官軍」の汚名をはらすため、およそ半世紀以上にわたって名誉回復の活動を続けます。ようやく、総三と総司の名誉が回復されたのは、昭和3年(1928)のことでした。

現在佐津間には、宝泉院(南佐津間)の境内に昭和4年に建てられた「贈位顕彰碑」があります。また、総司が生まれた渋谷家の母屋も健在で、屋敷地の門の脇には「渋谷総司之生家」という標石が残されています。平成25年(2013)7月には、新築された佐津間自治会館の一室に「渋谷総司資料室」が設けられ、くわしく総司の事績を知ることができるようになりました。是非、ご来館ください。

## 健康体操

健康推進委員会

