

自律神経は、脳と全身をつなぐネットワーク。交感神経と副交感神経があり、私たちの生命活動を支えています。ストレスを多く抱えると交感神経だけが働き過ぎの状態になりやすくなります。

また、加齢により、男性は30歳程、女性は40歳程から副交感神経の働きが低下してくるといわれています。

## 美容と健康からおもろさを

今回のテーマは  
**自律神経を整える**

副交感神経の動きUP 😊

### 生活の3ポイント



**運動**

まとまった時間がとれないときは、スキマ時間で少しでも動いてみましょう。



**食事**

1日3食、規則正しく食べましょう。「よくかむ」ことを意識し、「さしより野菜」も忘れずに。



**太陽光**

起床直後に、カーテンを開け太陽の光を浴びましょう。くもりや雨の日も有効です。



松橋高生にあいさつする松橋西支援学校生

また、両校の生徒規則についても触れ、互いの学校の共通するところや違うところを確認し、両校の近況を知る有意義な時間を過ごすことができました。

次年度の移転までの期間も残りわずかとなりましたが、4月から良いスタートが切れるよう、残りの期間でしっかりと準備をしていきたいと思えます。

### 両校の現状を意見交換

12月21日、松橋西支援学校と松橋高校の生徒会役員で、リモートの交流会を行いました。今回は、次年度、松橋西支援学校の高等部が松橋高敷地内に移転するに当たり、両校で何ができるか、どんな学校生活になるかを考え、意見交換。体育祭や文化祭など今後一緒に取り組む活動があると関係性を深められるのではないかなど、活発な意見が出され、新たなスタートに向けて有益な話し合いができました。

広報特派員  
松橋西支援学校 園田  
がお届けします

生徒会担当  
園田 大志 教諭



見た！聞いた！  
地域の魅力再発見！

広報特派員や地域おこし協力隊が市内で起きた出来事を伝えます。

空き家対策  
おうちくん・バンクくんの  
ちねぶくろ

VOI.9

☎ 地域振興課 ☎ 32-1906

Q 実家がもうすぐ空き家に…今できることは？

A 宇城市オリジナル「いえの手帳」を使うのじゃ！

お持ちの家を将来どのようにするか書き込める「いえの手帳」。家の基本情報や管理方法を記せる、唯一無二の手帳です。

使わなくなってしまった家にも。これを機に誰かに引き継ぐ準備をしませんか。地域振興課で配布中。

いえの手帳は市や空き家空き地 360 のホームページでも公開しています。

市民投票  
豆まきするなら  
あなたはどっち？

大豆派 189票 (55%)  
ピーナツ派 155票 (45%)

ちなみに  
選ばない！ 26票

PICK UP  
大豆派  
毎年1kgの大豆をいって家族で豆まき。その後のお菓子まきまでみんなで楽しめます。

田中 益美さん (62) 松橋町

次号の対決  
好きなものを食べるとき  
あなたはどっち「最初派 / 最後派」  
回答は市公式LINEやメール、お便りです。  
回答期限 2/9

市公式 LINE

手作りの温かなベレー帽

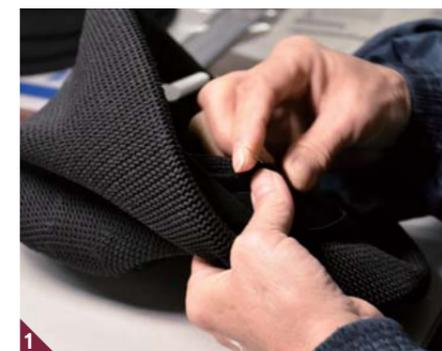
ベレー帽生産で国内シェア約30%を誇る(株)フラミンゴ。卸売業を営む先代が自社で生産管理もしたいと創業したのが同社だ。

製造は、機械で生地を編み立て丸くつなげ、水で洗い正規のサイズに縮めて染色。金型で成形し、最後にミシンで仕上げる。工程には、人の手の繊細な作業が入り、それが地肌に優しくご

つごつしない手触りを生む。

現社長の吉田照陳さんは「ベレー帽一つで簡単にイメージを変えられる。コロナ禍で引きこもりがちでも、おしゃれをする」と元氣になりますよ。」と語る。

地域イベントなどにも積極的に参加し、地元の人からの応援の声がうれしいという吉田さん。頭全体を優しく包むベレー帽。その肌なじみ縫製で、多くの人々の心も温めている。



(株)フラミンゴ 熊本工場 松橋町豊福2085

製品販売はこちら

1 ほつれは手作業で縫製 2 ブランドロゴや製品表示を縫い付け 3 温かみのある帽子

てくてくとさんぽ

ものづくりをする手から生まれる作品は暮らしを心豊かに彩る：そんな命を吹き込む手仕事を紹介します。

1月号掲載の店名に誤りがありました。おわびして訂正します。

正 Miyuki-mom 誤 Miyuki-mon