



# はじめまして! 松前町地域包括支援センターです♪

松前町地域包括支援センターから、さまざまな情報をお届けします。

皆さんは、毎日の睡眠が浅く夜中に目が覚めてしまうということはありませんか？

夜、十分な睡眠がとれずにいると、日中に眠くなり、意欲や集中力が低下して思わぬミスや、つまずき転倒しやすくなるほか、体の免疫力が下がって病気にかかりやすくなります。

不眠の原因のひとつに、夕方以降の居眠りがあります。『短い昼寝』と『軽い運動』で、活動にメリハリをつけ、良い睡眠をとることで、いきいきとした生活を過ごしましょう。

## 質の良い睡眠をとるためには…

### ◆短い昼寝

午後1時から3時の間で、30分程度の短い昼寝をとると、脳の回復力に効果があり、認知症のリスクを5分の1に減らすといわれています。

### ◆軽い運動

30分程度の軽い運動を夕方5時ごろに行います。運動をするには最適な時間帯です。散歩の習慣をつけるのもいいですね。

## いつでもどこでもネットで申請!

愛媛県や県内市町では、いつでもどこでもインターネットを使って簡単に申請・届出ができる共同電子申請システム「えひめ電子自治体共同運営サービス」を運用しています。県では約200種類、市町では約40種類の申請・届出が可能です。便利なサービスをぜひご利用ください。



### ただ今、キャンペーン実施中 アンケートに答えると抽選で県内特産品が当たる!

「えひめ電子自治体共同運営サービス」をもっと多くの方に知っていただくとともに、内容をさらに充実させていくため、サイト上でアンケートを実施しています。このアンケートにお答えいただいた方の中から毎月抽選で4名(総計20名)に、県内市町の特産品をプレゼント。ぜひご応募ください。

- アンケート実施期間  
7月1日(日)~11月30日(金) [5か月間]
- 対象者  
愛媛県内にお住まいの方で、サービスに登録している方又は今回新たに登録していただける方  
※ ご応募はお一人様毎月1回限り。

### ホームページアドレス

<http://www.e-hime.lg.jp/navigate/mu0/>

### 問い合わせ

愛媛県電子自治体推進協議会事務局  
☎912-2228

## ~2008成人お祝いレセプション “準備委員”を募集します~

平成20年1月14日(成人の日)に開催の「2008成人お祝いレセプション」を心に残る思い出深いものにするために、企画・運営をしてくださる「準備委員」を下記のとおり募集します。

新成人による新成人のための「成人お祝いレセプション」を自分たちでつくってみませんか？

名 称	成人お祝いレセプション準備委員
募集人員	15名
応募資格	松前町に住居登録または外国人登録のある昭和62年4月2日~昭和63年4月1日生まれの方で、準備委員会及び当日に出席できる方
活動期間	平成19年9月中旬~平成20年1月14日 ※ 月1回(夜間)期間中、5回程度の準備委員会及び当日
活動内容	○記念品の選定 ○プログラムのデザイン ○アトラクションの企画及び進行
応募方法	社会教育課生涯学習係へ住所・氏名・電話番号をご連絡ください。
締 切	7月31日(火)
応募先 問い合わせ	教育委員会 社会教育課 生涯学習係 ☎985-4135 F A X 985-4149



▲記念撮影

思い出の写真上映▶

### 2007成人お祝いレセプションの様子

