

シャルム協力隊の活躍をお知らせします！



渡邊隊員とSNS勉強会

い！

SNS勉強会に参加しました！

私は広報担当として、SNSを活用して発信することに力を入れています。ただ、SNS広報にあまり慣れていないので、先日、市内公立高校の魅力発信で活動されている渡邊隊員に、SNSの勉強会を開いてもらいました。SNSの分析方法などを学ぶことができたので、今後の活動に活かしていきたいと思いません。これからも勉強会に参加したり、本を読んで調べたりすることで、日々上達していきたいと思っていますので、レベルアップしていく投稿記事にご期待ください！

KIZUNACHARMFC

QRコード



青山 美里 勉強会隊員

SNS勉強会に参加しました！

### 農家さん図鑑始めました！

高梁市の農業は人手不足問題があり、どうしたら若手農家さんが増えていくか、農作業を学びながら人手不足改善に向け活動しています。取り組みの一環として、高梁市で活躍されている農家さんを「農家さん図鑑」で紹介しています。農業を始めたきっかけ、楽しさ、やりがい、こだわりなど様々なことを取材し発信することで、農家さんについて興味を持って欲しいと思っています。

また、私自身も農業体験を行うことで、普段口にしている食べ物がどうやってできたのか、農家さんの想いを知りたいと思っています。



農家さん図鑑の作成取材



伊藤 結菜 勤務図鑑隊員

### 身体づくりプロジェクト始動！

6月13日から、高梁市全14校の小学校を回り『身体づくりプロジェクト』を始めました！リフティングと一緒に、身体を動かすことの楽しさを知ってもらい、運動を好きになってもらう為の活動です。一学期中は計30回実施しました。また、成羽小学校でプロジェクトに参加された児童2人がシャルムのホーム戦の応援に来てください、とも励みになりました！

今後も子どもたちと一緒にスポーツにふれあい、運動が好きな子が増えていくように活動ていきたいと思います！



身体づくりプロジェクト



NOUGYOUTAKAHASHI

TAKAHASHI.MACHIKO

QRコード

QRコード



## 健康づくり応援通信

### 質の良い睡眠をとっていますか？

睡眠は健康維持に不可欠で、体と脳の休息、新陳代謝の促進、細胞修復などの役割があります。睡眠不足が続くと自律神経の乱れや食欲増進、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。また、睡眠はうつ病とも関連があり、睡眠休養感が低い人ほど気分の落ち込みの度合いが強いという研究結果もあります。

たくさん寝れば寝ただけ健康に良いというわけではなく、良い睡眠は睡眠時間と質（睡眠休養感）が十分に確保されていることが大切です。また、年代によって適切な睡眠時間は異なるので、自分の年齢に合った睡眠時間を確保することが大切です。ただし、必要な睡眠時間は個人差があり、朝すっきり目覚めることができるか、日中に眠気を感じないかが自分にあった睡眠時間の指標になります。個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保して心と体の健康を保つことが大切になります。

質の良い睡眠を取るための工夫として、日中の運動、就寝前のリラックス、寝室環境の整備（光、温度、音）が重要です。可能な限り、就寝前の食事や飲酒、喫煙、カフェイン、スマホ使用は控えることが望ましいです。光や温度、音の管理で快適な睡眠環境を作りましょう。



年代	睡眠時間の目安
こども	小学生は9～12時間、中高生は8～10時間
働き世代	6時間以上
シニア世代	長い床上時間（睡眠を取るために寝床で過ごす時間）が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないようにする

（健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より）

「高梁 2025」は、持続可能な地域医療体制の構築に向けた取り組みの総称です。

## 高梁2025 “地域医療はまちづくり”

### 将来の地域医療を担う医学生が高梁に集合！

令和6年8月17～18日に、岡山大学地域卒学生・自治医科大学生合同セミナーin高梁が開催されました。本セミナーへは高梁市の医学生奨学生も参加しました。

1日目は、午前に高梁中央病院、成羽病院、午後は川上診療所、備中診療所を訪問し、地域で働く先輩医師の経験談を聞いた後、施設見学を行いました。

その後、たいこまるプラザに場所を移して、近藤市長からの講話や、我慢をさせない災害支援をテーマにグループワークを行いました。

2日目は、へき地診療所である吹屋診療所の見学や吹屋ふるさと村の散策を行いました。

詳細レポートは、  
こちらから



市ウェブサイト「高梁 2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた 100 の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。



問 地域医療連携課 21-0304



問 健康づくり課 21-0228

市公式 Youtube  
体操などのコンテンツを視聴できます