

# 五島協働センターだより

令和5年2月5日号 NO. 16

各戸配布

浜松市五島協働センター  
市委託南区第4号  
〒430-0836  
浜松市南区福島町242-1  
TEL 425-9147

## 令和4年度 五島協働センター地域ふれあい事業

(五島協働センター・江南吹奏楽クラブ 合同事業)

### 第18回

## スプリングコンサート

江南吹奏楽クラブ・江南中学校吹奏楽部

【日時】 令和5年3月12日(日)  
12:30開場 13:00開演

【場所】 五島協働センター 体育館  
(浜松市南区福島町242-1)

### 【プログラム】

- 第1部 江南吹奏楽クラブ  
第2部 江南中学校 吹奏楽部  
第3部 江南クラブ・江南中学校吹奏楽部 合同

入場  
無料

- 来場する際は、防寒対策、マスク着用、スリッパ持参をお願いします。
- 受付にて、来場者カードに氏名、連絡先を記入していただきます。  
また、入場前に検温を実施し、体調がよくない場合(風邪症状や37.5度C以上)は入場をお断りする場合があります。

新型コロナウイルス感染状況等で開催を中止する場合がありますのでご了承ください。

# コミ担 つうしん

五島協働センターのコミュニティ担当職員の吉田です。コミ担とはコミュニティ担当職員の略です。地域の皆様へ、耳寄りな情報をお伝えします！



住 民：子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切と聞きました。なぜ「早寝早起き朝ごはん」が必要なのでしょう？



コミ担：近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されているそうです。朝食を食べている子供のほうが、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にある調査結果もあります。

科学的にも証明されているようですが、「寝る子は育つ」と言われますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。子供の成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。朝日を浴びると、脳の覚醒を促すセロトニンが活発に分泌され、頭がすっきりと目覚め、集中力があがります。朝日を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成されよく眠ることができるようになります。また脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。早寝早起き朝ごはん全国協議会HPより



住 民：睡眠や朝食の効果は、科学的にも証明されているんですね。その他、何か相談することができる窓口はありますか？



コミ担：市や県に相談窓口があると思いますが、今回は参考に国にある相談窓口をお知らせいたします。もしよろしければ、ご利用ください。

あなたのための支援があります

制度・窓口を探す

あなたはひとりじゃない  
孤独・孤立対策担当室



18歳以下のみなさんへ

悩みを相談できる窓口をご紹介します。

探してみる

