みんなでつくろう大船渡 市民活動の輪

―第61回―

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。

このコーナーでは、大船渡市市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。第61回は、マリンバーズの紹介です。

マリンバーズ

プロのマリンバ奏者の川見こずえを代表に、マリンバを中心とした打楽器やギターなどで編成するグループです。

結成のきっかけは、2011年10月にあった結婚披露宴の余興でマリンバ演奏を依頼され、6名で合奏しました。

参加したメンバーが「これで終わってしまうのは忍びない」とその内の数名とマリンバーズを結成し、数カ月後には初めての自主公演を開催しました。

2017年コンサートの様子

■大切にしていること

▽生演奏の素晴らしさを伝える

ただ生の音を聞いてもらいたいだけでなく、音が出る直前の息づかいや、残響をも消えて静まり返る瞬間を会場全員に体感してもらいたいと思っています。

▽全世代が一緒に過ごせる音楽の時間

さまざまなジャンルの名曲を演奏し、大人が楽しめる音楽を子どもにも聞いてもらいたいと思っています。演奏で感じたことなど、世代を超えて語り合えるきっかけになるようなコンサートをしていきたいです。

▽演奏者が音楽を楽しむこと

コンサートに来場いただいた人が満足してもらえるよう、練習と研究を怠らず、また、演奏者も「楽しい！」と思いながら演奏するよう心掛けています。

2018年コンサートの様子

■今後について

2012年から年2回、大船渡市と奥州市で演奏会を自主的に開催しています。

その他、コンサートに来場いただいた人から演奏の依頼もあり、とにかく長く継続していきたいと思います。

▽問い合わせ先

大船渡市市民活動支援センター（☎㊼5702）

市民活動インフォメーション

みんなで一緒に学ぼう会～その60～

チラシデザイン キャッチコピーを学ぼう！

自団体の活動の様子や、団体の強みや魅力を分かりやすくまとめ、多くの人に活動を知っていただけるよう、団体紹介のチラシ作成のポイントを学びます。

▷**日時**＝4月24日(水)午後1時30分～3時30分
▷**会場**＝大船渡市市民活動支援センター
▷**内容**＝①チラシデザインのポイントについて
②キャッチコピーの作り方、考え方
▷**講師**＝臂徹さん（株式会社Next Cabinet IWATE代表取締役）
▷**参加料**＝無料
▷**問い合わせ先**＝大船渡市市民活動支援センター（☎㊼5702）

3月24日に市民活動まつりを開催！
～ご参加ありがとうございました～

■大船渡市市民活動支援センター　※フェイスブック、ブログ、ツイッターを随時更新中

▷所在地＝盛町字町10-11(サン・リア2階)　▷電話＝㊼5702　▷Eメール＝shimin@ofunatocity.jp
▷時間＝午前10時～午後6時【月～金曜日(祝日を除く)】　▷ホームページ＝http://ofunatocity.com/

いきいき！健康講座 ⑯⑥

春と自律神経の乱れについて

春は、気温の変化に加え、新しい職場や仲間、花粉症など環境の大きな変化がストレスとなり、体調を崩してしまう人が少なくありません。

これは、自律神経のバランスが影響しています。自律神経のバランスを整え、春を元気に過ごしましょう。

■自律神経とは

無意識のうちに身体の機能を自動的に調整する働きをする神経のことで「交感神経」と「副交感神経」の2つに分けられます。

▽交感神経＝活動しているときや緊張しているときなど、身体を活発に動かすときに働きます。

▽副交感神経＝リラックスしているときや睡眠中など、身体を休めるときに働きます。

私たちの身体は、冬の間は体温を逃さないように交感神経が働き、血管を収縮させますが、暖かくなってくると、リラックスさせる副交感神経の働きが活発になってきます。

この変化に対応できないと体調が崩れてしまいます。

■自律神経が乱れると

だるい、眠れない、疲れがとれないなどの全身症状や、情緒不安定、イライラや不安感、うつなどの精神的症状が現れることもあります。

■自律神経のバランスを整えるには生活習慣の改善を

(1)生活リズムを作る

生活リズムを作るカギは体内時計の調整にあります。

朝の光には体内時計を調整する働きがあるため、起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。

(2)質の良い睡眠をとる

質の良い睡眠のために、就寝1～2時間前はパソコンやスマートフォンの明るい光を浴びないようにしましょう。

(3)栄養バランスの良い食事を

食品に含まれるビタミン、ミネラル、カルシウムなどは自律神経の働きを整える作用がありますので、食事に積極的に取り入れましょう。

(4)嗜(しこう)好品に注意する

カフェインが含まれる飲食物は就寝の3～4時間前から控えましょう。

喫煙・アルコールも好ましくありません。

(5)有酸素運動をする

就寝の3時間前くらいに、負担が少ない程度のウオーキングなどの有酸素運動を習慣的に続けることで、寝つきがよくなり深い睡眠が得られる効果があります。

(6)体温調節をしっかり行う

暑さや寒さもストレスになります。

気候が不安定な春は、簡単に脱ぎ着ができるような服を備えておきましょう。

(7)ストレスを解消する

ストレスが溜まると、自律神経の乱れが起こります。自分に合った方法でこまめにストレスを解消しましょう。

▽問い合わせ先

健康推進課成人保健係（☎内線437）

子育て日記 ㉖

■鈴木康毅(やすたけ)・雅美(まさみ)さん夫妻のお子さん（盛町字下舘下）

鈴木(すずき)　榛(はる)　ちゃん（5歳）／写真左
碧(あおい)　くん　（1歳）／写真右

●お子さんへのメッセージ

いつまでも姉弟仲良く元気に大きくなってね♪
（お父さん・お母さんより）

●今後のまちづくりに望むこと

子どもからお年寄りまで活き活きと暮らせるまちになってほしいです。

≪募集中≫　「子育て日記」に掲載する小学生ぐらいまでのお子さんを募集しています。応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

▷**あて先／問い合わせ先**
〒022-8501(住所記載不要)
秘書広報課広聴広報係(☎内線210)

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111