



ナナちゃん新聞

紫原七丁目町内会

No-15
令和3年
10月6日



編集・発行責任者
町内会長 藤田 茂



※ごみステーション違反ゴミ多すぎ!!



26日に町内大掃除実施したばかり・・・違反者が多すぎる!!

・ごみの分別なし何でも捨て放題!! ・夜中に捨てている時間厳守!!



最近、違反ゴミが多すぎます。町内会は年間5回の大掃除の日を決めて大掃除を実施しています。

いつも決まった方が捨てています。特に「セブンイレブン前」のゴミステーション

ごみ出し3原則 をご存じですか?

ごみステーションはみんなで使う場所です。
ルールを守って気持ちよく利用できるようにご協力をお願いします。

1 決められた日に朝8時までに

※ごみの収集時間等は、ごみ量や道路状況で変わります。
また、収集ルートが変わることもありますので、朝8時までのごみ出しに、ご協力をお願いします。

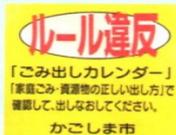
2 決められた場所へ

3 分別して45リットルまでの透明袋で口をしっかり結んで出す。

No20-「セブンイレブン前」



ルール違反のシールが貼られた時は



一度、持ち帰って、正しく分別をして、次の収集日に出しなおしてください。
※シールが貼られたままだと収集しません。

※自分が捨てたごみに「ルール違反」シールが貼られたら、一度もち帰って!!
シールが貼られたままでは収集しません。近所の方に迷惑です。

★★★次回の大掃除は12月26日(日)年末クリーン大掃除の日です★★★

町内会未加入者も全世帯でクリーンな七丁目にしましょう!!

十五夜祭り・・・2年連続中止となりました。

子供たちに・・・町内会よりお菓子の詰め合わせセットのプレゼントありま～すよ!!



今年度も、十五夜祭りを9月25日【土】に予定していましたが、コロナ感染症の関係で今年も中止となりました。
子供たちが毎年楽しみにしている行事の1つです。
あと子供たちの行事については、12月25日【土】のもちつき&ぜんざい食べ放題大会は予定通り実施します。お菓子食べて元気モリモリだよ!!

町内会より子供たちに「お菓子の詰め合わせ」セットプレゼント!!

・町内会員の子供たち・0歳児～高校3年生までありま～すよ!



紫原七丁目町内会

お菓子の詰め合わせセット申込書

区

班

保護者名					住所	紫原7丁目	
子供名	学年		子供名	学年			合計名
子供名	学年		子供名	学年			

※各班長さんより調査がありますが、この申込書を10月16日【土】までに提出!!

※お菓子のプレゼント10月23日～24日に各家庭に届きます。

★裏はナナちゃん健康情報

【ナナちゃん健康情報】「ナナちゃん健康情報」【ななちゃん健康情報】



夜・・「そろそろ寝よう」というタイミングで 空腹を感じたとき・・あなたならどうする!!



「何かを食べてから寝る」派か
「食べずに空腹のまま寝る」派・・どっちかな???

★人間寝る前の「眠気を感じている状態」の体の状態はどうなる!!

はい・・就寝前は副交感神経が優位に働いて、リラックスする方向に傾き睡眠へ導かれます。体温は下がり、胃腸の動きは鈍くなり、脈拍はゆっくりとした速さになる。

それでは・・何か食べてから寝た場合・・人間の体はどうなるかな?



- ・胃の動きが弱くなっています・・消化に時間がかかる。
- ・胃酸も逆流しやすくなる・・胃のもたれ胃のむかつきが起こる
- ・睡眠の質が落ちる・・体は消化や吸収を寝ている間も行っています。

結果として

- ・就寝前に食べて寝ると・・太りやすくなるのも事実です。
 カロリー摂取自体が体重増加につながります。
- ・脂っこいものを食べれば脂肪自体も中性脂肪として内臓脂肪になる。
- ・体を動かないことで、食後の血糖値も上がったままになる可能性があります。

一方、・・夜、就寝前に空腹を感じたものの、何も食べずに就寝した場合



- ・胃腸への負担がない。
- ・睡眠に悪い影響がでることはない。
- ・カロリーを摂取しないので、太りやすくなったり、血糖値が上がったりすることはありません。

結論として・・健康を考えたとき、満腹よりも空腹の状態で寝る方が望ましいです。



どうしても・・空腹で寝れない・食べて寝たいときは

もし食べるとすれば・・糖質や脂質ではなく、タンパク質を含む食べ物がいいです。 チーズや納豆をお勧めいたします。
ただし・・満腹になるまで食べるのは避けて、少量にとどめましょう。

