

# 花岡公民館だより

令和3年



発行 花岡公民館 電話 43-7124 FAX 46-2201



## 猛暑から一転秋の気配へ！

九州から東日本にかけての大雨による被害を受けた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

今年の夏は、東京オリンピックの熱戦によるものか、地球温暖化によるものか異常なほどの暑さに見舞われましたが、お盆を迎えると一転、涼しいというか寒いと感じるくらいに気温が下がり、一気に秋を迎えたかのような感じです。みなさま体調管理や農作物の管理にご苦労をされたことと思います。

また、8月に入り新型コロナウイルスの感染者が今までにない勢いで出ており、変異株も見つかっているようで、秋田県の警戒レベルが4となりました。これまでどおり三密（密接、密集、密閉）を避け、手洗い、うがいに努めましょう。

楽しみにしていたお祭りや行事が縮小や中止となったりしていますが、実りの秋、スポーツの秋、芸術の秋を迎えましょう。

## 第30回大館市スポーツ・レクリエーション祭

気軽にスポーツに親しみ、スポーツを通して市民の交流を深めることを目的に毎年開催されているスポレク祭、今年で30回目を迎え、9月26日（日）に開催されます。花岡地区からは下記のとおり参加予定です。皆さんの応援をお願いします！

☆ 8人制バレーボール 1チーム（会場：タクミアリーナ）

☆ ユニカール 6チーム（会場：グリアス田代）

☆ ソフトバレーボール 1チーム（会場：タクミアリーナ）

☆ ターゲットバードゴルフ 個人の部1名（会場：あやめの里TBG場）

☆ ラージボール卓球 1チーム（会場：タクミアリーナ）

各種目とも、開始式は9時からです。

# 笑顔の効果（１）（館長雑感）

コロナウイルスの猛威は生活を脅かし、その第5波が襲ってきています。大館では8月いっぱい12歳以上の希望者にワクチンが2回接種できるということで、スピーディな取り組みに感謝です。それでも感染防止のため手洗い、うがい、マスク着用はまだまだ続くようです。

マスク越しだと相手がどんな表情か計り知れない部分が多いのですが、笑顔には健康を増進する効果があるといわれています。人間の自律神経は交感神経と副交感神経で成り立っており、交感神経はエネルギーを発散させ、副交感神経はエネルギーを蓄えます。笑いは副交感神経に働きかけて、血圧を下げ心拍や呼吸を落ち着かせて、心身をリラックスさせてくれ、交感神経の緊張が過剰になって起こる高血圧や心筋梗塞の予防改善にも繋がっているのです。

また、愉快地笑うと糖尿病患者の血糖値が下がるという結果が出て、話題になったことがありました。血糖は多すぎても少なすぎても困るのですが、このバランスを整えるのに、笑いが大いに役立つことが証明されたこととなります。

まさに笑顔でいることで健康になり、日常生活が良い方向に向かいやすくなるということになると思います。コロナ禍のこんな時こそ笑顔を忘れずに過ごしたいものです。



## 花矢図書館から

**新着図書** 今月は、一般書が「あいぬ物語」、「辞書編集者が選ぶ美しい日本語101」、「おとな世代の暮らし替え」、「無農薬菜園はじめよう」、「星落ちて、なお」、「魂手形」、「赤の呪縛」、「捜査一課0B」、「探偵なんて向いてない」、「いつかたどりつく空の下」、「南紀殺人事件」、「泳ぐ者」、「きみの傷跡」、「キネマの天使」、「月下のサクラ」ほか。児童書が「日本庭園を楽しむ絵本」、「まんが工作チャレンジ」、「ほねほねザウルス(24)」、「ひかる石のおはなし」、「はやくちレストラン」ほかです。

### お知らせ

おはなし会 9月8日(水) 10:30~11:00 会場: 花矢図書館

花矢図書館: ☎ 46-1557