

# …あこがれ…



日興コミュニティ 平成 17 年 夏号  
〒669-1513  
三田市三輪 2 丁目 4 番 3 号 日興建設㈱  
TEL 079-562-4681 FAX 079-563-3565



## 情報紙「あこがれ…」夏号

我が母校を新聞紙上で探す「夏の高校野球選手権地方大会」が、今たけなわです。“ここで負けたら終り”というトーナメント戦独特の緊張感は、今後の生活において必ず財産になると思います。一度も負けずに、全国 4,000 校余りの頂点に立つ選ばれた高校球児は、どこの学校でしょうか。がんばれ、高校生！



## 「真夏」…♪海は広いなおおきいな♪

去年よりいらかまじな印象を受ける今年の夏。台風も早めに上陸し、なんだか秋の訪れが早いような気がします。7 日は「立秋」、でも、海に山にプールに、まだまだ夏にやりたいことが残っています(急がなくては…)。いろんな思いを形にするお手伝いが少しでもできればと考えています。

## ◇◇都市計画道路 市道三輪石名線 まもなく開通◇◇

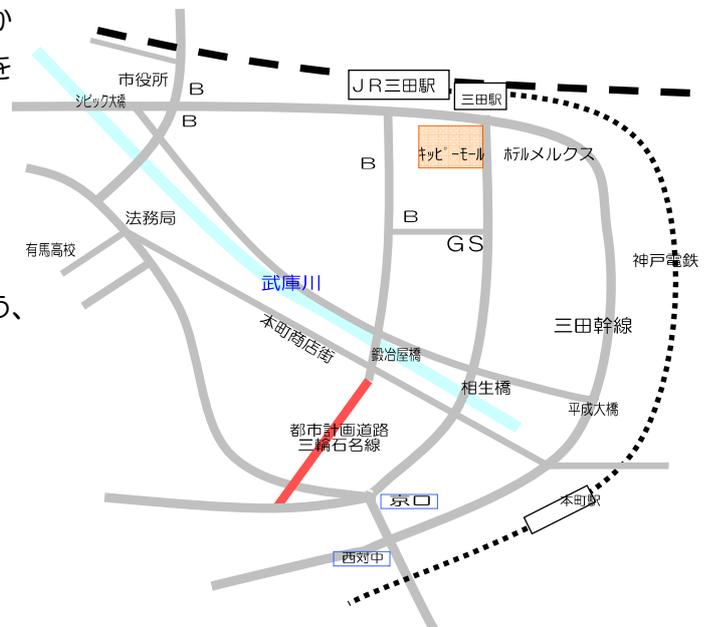
今秋 9 月 15 日にグランドオープン予定の「キッピーモール」に合わせ、三田市が整備を進めてきた「都市計画道路 市道三輪石名線」がまもなく完成、開通を待っています。

駅前再開発計画とともに、周辺整備とその道路混雑を緩和するため計画されたこの道路、開通すれば駅前と本町商店街との連絡はもとより、ニュータウンや国道からのアクセスがより便利になります。

平成 12 年、武庫川に新橋「鍛冶屋橋」が架けられ早 5 年、小寺公園の整備も含めた最終の工事区間は、延長 300m、カラフルなコンクリート平板を用いた歩道を含め幅員は 16m となります。

工事中は遺跡発掘調査に思いのほか時間がかかりましたが、地元の人たちや関係者の方々の協力を得て、工事が無事完成したことに感謝するとともに、インフラの整備事業に関与できたことを嬉しく思います。

三田が今後ますます“住みよい街・活気のある街”に変わっていくお手伝いが少しでもできるよう、よろしくをお願いします。



まもなく開通予定の 三輪石名線



グランドオープンを待ち望む “キッピーモール”

## ◇◇平成 17 年度 安全衛生大会 無事終了◇◇

今年も有馬富士公園パークセンターに於いて7月6日(水)に、「平成17年度安全衛生大会」を行いました。今年の安全活動テーマ「具体的な行動で安全を表現する」を新たな目標とし、伊丹労働基準監督署酒井署長様の安全講話や、無災害記録の安全表彰などを行い、災害防止に向けて積極的な活動を行う事を誓い合いました。



講演中の佐埜先生

そして今回第2部では、私たちのお客様でもあり、かかりつけのお医者様でもある「医療法人 あおぞらクリニック」の佐埜医院長にお越し願ひ、「健康セミナー 睡眠中の“夢”」をテーマに、講演をしていただきました。講演内容の「睡眠の大切さと睡眠時のチェック項目」など注意点を下記に記しますので、何かの参考にしてください。

佐埜先生、お忙しいなか本当にありがとうございました。



### 「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」の12の指針

- 1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分・・・**  
睡眠の長い人、短い人いろいろ、8時間にこだわらない。歳を取ると必要な睡眠時間は短くなります。
- 2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を・・・**  
就床前4時間のカフェイン摂取、就床1時間前の喫煙はさげ、軽い読書、音楽、ぬるめの入浴など効果的
- 3 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎないように・・・**  
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝つきを悪くします。眠くなるまでリラックス
- 4 同じ時刻に毎日起床しましょう・・・**  
早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じます。休みの日に遅くまで床で過ごす、翌日の朝はつらくなります
- 5 光の利用でよい睡眠を・・・**  
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。夜は明かるすぎない照明を。
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣を・・・**  
朝食は心と体の目覚めに重要です。夜食はごく軽めで、運動習慣は熟睡を促進します。
- 7 昼寝をするなら、15時までの20分～30分までがベスト・・・**  
長い昼寝はかえってぼんやりのもと、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を与えます。
- 8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに・・・**  
寝床で長く過ごしすぎると、熟睡感が減ります。
- 9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のピクツキ・ムズムズ感は要注意・・・**  
背面に睡眠の病気が潜んでいるかも。専門治療が必要。
- 10 十分眠っても日中の眠気が強いときは、専門医に・・・**  
長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は、専門医に相談してください。車の運転にも注意。
- 11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと**  
睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目が覚める原因となります。
- 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全・・・**  
医師の指示を守り、一定時刻に服用し就床。決してアルコールとの併用はしないように。



熱帯夜が続きますが、クーラーの冷えすぎに注意し、快適睡眠をお祈りします。