

家族コンサート

このゆびとまね

2011年3月27日(日)

夜須中央公民館マリンホール

■開場 13:30 ■開演 14:00 ■終演予定 16:00

音楽体験教室(キーボード)(予約先着20名)
10:30~11:30

■出演: 堀内 佳
正田 ありさ
ペギー★りえ
田中 愛
REFLEX

中学生以下
無料

■チケット
一般 1,000円
(当日1,500円)



堀内 佳

■1961年高知県中村市(現四万十市)に生まれる。1歳半の時、目の癌により両眼球を摘出し全盲となる。中学時代から独学で始めた音楽活動が高い評価を得て、バンド活動からソロ活動へ、そして全国や海外へも活躍の場を広げる。
■1990年よりラジオのパーソナリティとしても活躍。
■2008年には、悪性リンパ腫を患うが克服。現在も年間60~70箇所のコンサート活動を通して、全国で『命の大切さ』『前向きに生きることの素晴らしさ』などのメッセージを歌声にこめて伝え続けている。



正田 ありさ

高知丸の内高校音楽科卒業。徳島文理大学音楽学部ピアノコース卒業。同大学ピアノ専攻科修了。同大学ウィーンコース修了。ピアノを上村俊英、村崎和子、ジュゼッペ・マリオンティに師事。現在は後進の指導にあたりながら、県内外でソロ、デュオ等演奏活動を行う。

ペギー★りえ (Vo)

とびきりチャーミングなジャズシンガー。高知県下の観光イベント及びジャズスポット、ライブハウス、レストランなどに出演。ジャズを中心にラテン・ポップス、昭和歌謡と幅広いレパートリーを持つ。



田中 愛

アマチュアシンガーソングライター。ピアノ弾き語りで作詞作曲したオリジナル曲が中心。「歌って走ってキャラバン」決勝大会で入賞したのがきっかけで、高知のふるさとシンガー「豆電球」さんのもとでステージ経験を積み、2008年に独立。仕事をしながら、イベントや病院などで活動中。香南市夜須町出身。昨年より「NPO法人こうち音の文化振興会」のプレイヤー会員として活動。2月18日にライブハウスBeeStationにて、こうち音の文化振興会企画ライブで2人のプレイヤー会員と共に出演した。



REFLEX

結成は1985年。メンバー平均年齢46歳の俗に言う「おやじバンド」。年齢を重ねると共に練習日に全員揃わなかったり、練習時間が少なくなったりだが、細く、長く活動している。昨年は結成25周年を迎えた。30周年を目指してこれからも頑張っている。
■小原 裕二 46歳 ボーカル 高知市 ■島津 和浩 44歳 ギター 安芸市
■恒光 博篤 46歳 ベース 香南市 ■細木 昭宏 46歳 キーボード 室戸市
■上村 剛直 49歳 ドラム 香美市

■主催 香南市青少年育成会議・夜須中央公民館
■後援 香南市・香南市教育委員会・にじいろ 佳倶楽部
■協賛 カシオ計算機株式会社
■チケット販売所 夜須中央公民館・野市中央公民館・香我美市民館・高新プレイガイド・スタジオハンス(赤岡町)・アイカメラ

■お問合せ:0887-54-2121(香南市夜須中央公民館)

ちゃんと眠れていますか?

こうなん
げんき
21

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

不眠とは、睡眠の不足または質の低い睡眠のことをいいます。睡眠時間の長短よりも、昼間の活動に支障をきたさないかが大事になります。

4人に1人が眠れない状態

今年度の特定健診の問診で『睡眠で十分休養がとれていますか?』の質問に、「いいえ」と答えた方が約4人に1人(24.9%)いました。

不眠は高血圧や糖尿病などの生活習慣病の悪循環をもたらすとともに、こころの問題とも深い関係があります。

あなたの睡眠状態を

チェック!

入眠
障害

寝つきが悪い
(眠るまでに30分~1時間以上かかる)

中途
覚醒

夜中に何回も目が覚める

早朝
覚醒

朝早くに目が覚めてしまう

熟眠
障害

ぐっすり寝たという感じが無い

これらは全て不眠の状態です

不眠がこころに与える影響

- ①不眠が続くとうつ病の危険が高まります。
- ②うつ病の9割以上に不眠がみられます。
- ③不眠が強いうつ病は、自殺の危険が高まります。

もしかしたら「うつ」かも...

「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りでの「うつ」を克服するのは困難です。



眠れない日が2週間以上続いているという方は要注意!
医療機関にご相談ください。

「うつ」にみられる症状

職場では...

- ・集中力がなくなり、仕事の能率が落ちた
- ・表情が暗く、ぼーっとするようになった

家庭では...

- ・「だるい」と言うことが増え、食欲がなくなった
- ・眠れないようで、夜中にたびたび目を覚ます
- ・新聞やテレビに関心がなくなった

自殺の原因となる「うつ病」は、家族や職場などで、気づくことが重要です。周りの人が「いつもと違うな」と感じたら、専門機関への相談や医療機関への受診を勧めてください。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 41kcal
たんぱく質 2.7g 脂質 0.3g
カルシウム 38mg 塩分 1.1g

作り方

- 1)ほうれん草をゆでて水にとり、水気を絞って、2cm長さに切る。
- 2)手作りなめたけと和える。

材料 (4人分)
ほうれん草 300g
手作りなめたけ 適量



◎ コツ・ポイント

★前の晩に、手作りなめたけを作っておくとよいでしょう。



手作りなめたけの作り方

えのきたけ1袋を根元を切り落とし、長さを3等分に切る。鍋にえのきたけとしょうゆ・みりん各大さじ2を入れて、3~5分煮る。

朝レシピ... ほうれん草と
なめたけの和え物

