

注目! まちの話題

敬老祝い
お祝い金
を贈呈
し上げます

9月18日は「敬老の日」。市では、長寿を祝って77歳・88歳・100歳以上の約2,200人(100歳以上は57人)に敬老祝い金を贈りました。

8月下旬には針谷市長が100歳以上の人を訪問。今年100歳を迎えた小森谷善吉さん(中田新田)は「俳句が趣味。新聞にも目を通します」と話してくれました。

早寝早起きの規則正しい生活を送る小森谷さん。長寿の秘訣を伺うと「何でもおいしく食べて、畑作業で体を動かすこと」と教えてくれました。



▲これからも健康で楽しくお過ごしください

～届け！ 私たちの思い～ 青少年音楽フェスティバル



▲普段からよく話す友達も、ステージ上では全然違う姿に見えたでしょうね。

8月19日、市内の高校生で構成する12バンドのほか、ゲストバンドを招待して「古河市青少年音楽フェスティバルvol.6」がスペースU古河で開催されました。

今回で6回目の開催となった軽音楽フェスティバル。将来の歌手を目指し、自分たちの思いを曲に乗せて歌う姿はとて堂々としていて大人びて見えました。

観客席は会場を盛り上げる友達や子どもの成長を見守る保護者など多くの人でにぎわいました。

市民公開講座 スッキリ睡眠でいきいきと♪



▲ユーモアを交えながら、睡眠の重要性を話す巽さん

9月10日、スペースU古河で、市と古河市医師会の共催で市民公開講座が開催され、参加者200人が会場を埋め尽くしました。

講師は浜松医科大学医学部教授の巽あさみさん。人が眠るメカニズムや、睡眠不足による健康への影響などを紹介しました。

「この50年間で日本人の睡眠時間は約1時間も減っています」と警鐘を鳴らす巽さん。「睡眠不足は糖尿病やうつ病のリスクを高めます。しっかり眠って早起きを心掛けてください。夕方に軽い運動をすると、夜眠りやすくなりますよ」とアドバイスしてくれました。