

# 大川地区

○大川地区ゴルフ大会

日 時 9月14日(日)

会 場 アルファ津田カントリークラブ  
参加資格 大川地区在住者・出身者・事業  
所勤務者

参加料 1人1,000円

申込方法 ここ数年の参加者にはハガキ  
にてご案内します。

【問・申】大川公民館 多田 ※月曜休館  
☎(0879)433594

# 寒川地区

○寒川地区ゴルフ大会

日 時 11月3日(月)文化の日

会 場 アルファ津田カントリークラブ  
参加資格 寒川地区在住者・事業所勤務者  
基本4名1組での申し込み  
(2名での申込み可)。

参加料 1人2,000円

【問・藤田】 10月10日締め切り  
☎(090)38224330

## 大会結果

# さぬき市

○さぬき市長杯ゴルフ大会

5月13日(火)津田総合公園

優勝 黒田喜恵子(大川) 52打  
準優勝 多田 毅(大川) 55打

第3位 長町 昌兒(志度) 55打

# 寒川地区

○寒川ゴルフクラブ同好会会長杯大会

4月16日(水)石田運動広場

優勝 岡田 浩一 48打  
準優勝 高橋 秀幸 53打

第3位 佐藤 正人 55打

# 津田地区

○津田ゴルフ連盟5月月例大会

5月25日(日)津田ゴルフ練習場

優勝 松岡 正昭 58打  
準優勝 原田 茂則 58打

第3位 南 康子 59打

# 志度地区

○春季軟式野球大会

4月3日(木)~5月15日(木)

志度総合運動公園野球場  
優勝 チーム志度東  
準優勝 愛球会志度

## 7月・8月は家庭教育啓発月間～子どもの生活習慣づくり～



やっぱり 早寝・早起き！生活リズム見直しませんか？

子どもの睡眠時間は何時間必要？

1～2歳児 11～14時間  
小学生 9～12時間

3～5歳児 10～13時間  
中学・高校生 8～10時間

(健康づくりのための睡眠指針2023:厚生労働省)



寝ている間に、子どもの  
体と心の両方が育ちます。

体を休ませる……レム睡眠  
(記憶の整理や固定の情報処理)

脳を休ませる…ノンレム睡眠  
(身体の成長や脂肪の分解、免疫、  
代謝機能の増強)



睡眠の質も重要です。

質の良い睡眠をとることで、体調や集中  
力、意欲にも良い影響があります。

規則正しい睡眠と起床のリズムは、子  
どもの健やかな発育と成長、健康保持の  
ために必要です。

### 毎朝、日光を浴びよう

毎朝カーテンを開け、朝の光  
を浴びると、心も  
体もすっきり目覚  
めます。体内時計  
を起こしてあげま  
しょう。



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで体温  
が上がり、元気に活動できます。  
またしっかり噛  
むことで心と体  
が目覚めます。



### よい睡眠をとるための生活習慣 ～正しい生活リズムを作る4つのポイント～

#### 日中はしっかり活動しよう

勉強したり、体をよく動かすこと  
で心地よく疲  
れて夜早く、  
深く眠ること  
ができます。



#### 夜、暗くして寝よう

夜にテレビやゲーム、スマート  
フォンなどを使いすぎるとよい  
睡眠が得られません。家族で使  
う時間のルールを決めるなどし  
ましょう。