

Happy
Holidays



YUKU
HASHI
L I F E

DECEMBER
2024

12

CONTENTS

16 ローカルなまちの話題を
写真でお届け

Photo News

「人が嫌がることこそやっておいの方がいい」未来協創フォーラムで／地域に元
気と安全安心を、明治安田生命、辰下区
自治会と親子の学び含くみ／みどりを
護り続けて40年 ほか

18 ゆくゆく information
市民の伝言板

22 リブリオお知らせ
村上佛山を巡る人々

24 消費生活センターニュース
絶対便利！市の公式LINE
年末年始の予定

特集

26 ニュースや気になることに
クローズアップ
農を護り継ぐ者たち

年末年始も休みなく食卓を飾る農作物。
自然との戦いや近年の物価高騰、そして後
継者不足という多くの課題を抱えている農
業ですが、継ぐ者の決意とアイディアによ
って新しい風が吹いています。

30 今と昔を比べてみたら
ゆくはし今昔物語

31 ゆくはし まち・ひと・しごと

そらいる保育園／北九州ヤクルト販売聯
行鶴保育所

04 冬の味覚が始まるよ
旬のお魚&牡蠣

今年も豊前海一粒牡蠣解禁されました！
旬を堪能するならやっぱり直販。市街地か
ら車で10分程度とアクセスも良好。
12/8日には、旬の海の幸が大集合する「お
魚フェア」が開催されます。

06 X'mas イベント 2024

07 Winter Culture Selection

08 ゴミ減量プロジェクト
その1gを削り出せ。

09 税の申告準備をしよう 完全予約制

10 実際にあった皆さんからの意見
年末の広報大反省会

12 すくすく 子育て応援通信

来月の子育て支援イベント
産後ケア 50% OFF
「子育てガイド」広告事業者募集
保育士・幼稚園教諭の学び直し

14 ヘルス&ケア 保健&介護

繋がり合う地域社会へ
手話言語条例が施行
ヘルシーおせち
まちの保健室
子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン



疲れているあなたへ。

今年は異常気象で、晩秋でも暖かい日が続い
たこともあり、気がつけば12月。年の瀬独特の
寒暖の足跡が聞こえてきそうです。

年末はクリスマスや忘年会など楽しいイベン
トが増えるとともに、休暇に向けての仕事の整
理などで普段より忙しい方が多いと思います。
また、休暇に入っても大掃除や帰省などで体力
を使ってしまう時期でもあります。人混
みを長時間歩いたり、掃除で力作業を続けたり
することは身体への負担として、決して小さく
ないのです。一方で、忙しくとも楽しいイベン
トであるクリスマスや忘年会、帰省であれば不
調は現れないと思っている方もいるかもしれま
せん。しかし、喜ばしい体験であったとしても、
エネルギー自体は心身ともに大量に使ってしま
うことから、ストレスがかかることには変わり
はないそうです。

私たちの身体は、活動→疲労→休養のサイク
ルを繰り返しています。これをスマホに例えら
ると、活動し、疲労することで電池の残量は減り
ますが、休養することで充電し、再び活動する
といった具合です。休養で100%フル充電状態
に戻れば、これで何も問題はありません。し
かし、日本人のほとんどが疲れていると言われ

るこの時代、実際にはそうっていないことが明
らかです。これもスマホに例えると、休養して
も50%ぐらいしか充電できておらず、そのまま
活動して20%くらいまで減り、休養でどうにか
50%に回復…といったサイクルでしょうか。

そこで「休養学」が提唱しているのが、次の活
動に移る前に、休養のほかにもう1つ、疲労を打
ち消すような要素を加えること。休養した後にす
ぐ活動を始めるのではなく、そこからさらに活力
に満ちた状態までもっていき、再び活動する、と
いうサイクルです。

意外に思われるかもしれませんが、実はあえて
軽い負荷を自分に与えると、活力が高まること
がわかっているそうです。筋トレと同じように、適
切な負荷をかけた後にもう1度しっかりと休養の
時間をとると、ストレスをかける前よりも体力が
つくというしくみだそうです。

休暇は寝たりダラダラして過ごし、月曜になっ
たらなんとなく活動に入るのは「守りの休養」、
積極的・主体的に休むというアプローチが「攻め
の休養」、「そんなバカな！」と思った方は、『あ
なたを疲れから救う休養学』（東洋経済新報社）
を今年の締め読書としてみてはいかがでしょうか。
“あなたの身体は、あなただけのものではありません”

それでは、YUKUHASHI LIFE 12月号、始ま
ります！

