

身体にいいはなし

vol.22「自立神経を整えて
年末年始を乗り切ろう！」

三陽カイロプラクティック 古賀 慎治



近年は、夏からすぐに冬がやってきて、秋がないような季節になりましたね。このように気温の激しい変化のせいで自律神経が弱ってしまうことがあります。当院の患者さんにも体調不良を訴える方も多いです。自立神経が弱ると、睡眠障害を起こしやすくなります。寝つきが悪かったり、中途覚醒・早朝覚醒と言って、夜中に何回も目が覚めてしまったり、予定より早く寝覚めてしまいそれから眠れない、という現象が起きてしまいます。すると疲れが取れず疲労が溜まり、内臓の働きも弱ってしまいます。

今回は、そんな季節におすすめの対策をご紹介します。お腹の中心に自律神経のコントロールセンター(太陽神経叢)がありますので、そこを温めたりマッサージすると効果的です。あと、ゆっくりお腹を使って深呼吸をすることもおすすめです。

また、自律神経を活性化させるツボ押しもおすすです。気軽にテレビを見ながらでもできますので、皆さん心掛けてみてください。年末にかけて忘年会も多くなり、暴飲暴食しがちです。今のうちから身体を整えておきましょう。

自律神経を活性化させるツボ

【ツボ1】
土踏まずの上。人差し指の付け根あたり。



【ツボ2】
手のひらの中央あたり。中指と人差し指の間から、手首に向かった線と親指第二関節の線が交差したところ。



三陽カイロプラクティック
TEL.0942-36-4700
久留米市小頭町98
受付時間:10:00~19:00
休:水曜、12/30~1/4/駐あり

1六ツ門
ガスト
西鉄久留米駅
金丸小学校
花畑
●初回料 2,500円
●施術料 5,000円
※当院では施術とともに患者さんの症状に合ったストレッチの指導等も行っていきます

お空のキャンパス⑦

「いつも」の関係が、
「もしも」のときに
キドウ(起動・機動)するために みんなのサロン
SORA
ドリームサポーター 村谷 純子

近年、過疎少子高齢化社会の到来に、地震や豪雨災害、大火災といった「もしも」の危機が多発しています。みんなのサロンSORAでは、美容所を営みながら、2022年8月から「赤ちゃんサロン」を毎月開催してきた実績をもとに、2023年から「赤ちゃん防災」をテーマに「そなえるカフェ」を実施し、延べ45人の方々が参加。自分の居住地の状況をハザードマップで把握し、非常時の簡易トイレの使い方や身近にあるビニール袋を使ったおやつづくり体験・試食、さらに母子手帳を持ち歩くオリジナル版「赤ちゃんとママを守る防災ノート」の作成も。仲間と想いや時間を共有することで、もう一歩さきへ、「自分事」にフィードバックしていくステップを重ねてきました。そんな中、地震や台風のもしものとき、赤ちゃんとママたちは、どうやって避難するのでしょうか。例えば防災リュック総重量7kgと生後6か月ならば体重6kgの赤ちゃんを抱えて逃げるのです。どう対処できるのか、自然災害を想定し、赤ちゃんと荷物を持つてのお試し訓練を行いました。すると、ママたちの声が、「いや、この重さでは無理」「赤ちゃん落とそう…」「リュックを見直したい。軽量な物じゃない」とわが子の命を守るために、具体的なアイデアが飛び交い、「赤ちゃん防災」が回を重ねるごとに少しずつ実感が伴ってきたように感じます。このように自らが動く防災へ踏み出していくこと、そして実践を繰り返しながら日常化して個人の防災力を高めていくこと、同時にママだけではなく、パパや祖父母、地域の方々などの参画、お話し訓練への参加を呼び掛けながら「共助」を高めていこうと考えています。

＊一緒に赤ちゃん防災の実施するボランティア活動者も募集中!

みんなのサロン SORA
久留米市津福本町116-44
TEL.0942-34-9830
@sora.9073



美容、コミュニティ、赤ちゃんギフトなど「子ども・おとなサロン」を展開中!

ボスエリ日記

うんこのお供 vol.35

BAR La Mer(ラメール) iPhone 即日修理屋さん 久留米店



店主 田中 英里

SECONDは月1だけど、お店の常連や友人が集まる店のオープンチャットでは日々しょうもないことばかり書いているあたし。そこではたまにしょうもないイベントをする。想像力に訴えかける大人の言葉遊び、「全裸祭り」。「昨日何してた。今何してる。明日何する。そんな日常をみんなに報告してください。ただ最後に「全裸で。」って一言だけつけてね。」普段あたし

が書いてばかりだが、これをするともみんなが参加してくれる。愛犬と散歩してきました。全裸で。試験が近いので勉強しています。全裸で。明日は日田で当直医です。全裸で。麻雀してます。全裸で。叔母が亡くなったので家族葬の準備をしています。全裸で。ご冥福をお祈りします。全裸で。来週はライブに出演します。全力で演奏します。全裸で。非常識極まりない人に注意します。全裸で。何気ない報告なのになんか一言付け加えるだけでニヤつける。全裸を意識せず、普通で、真面目であればあるほどおもしろい。終わりを決めないとエンドレスなのでだいたい24時間。その1日はいつもより携帯を覗いてはニヤついている。やめられないアホ行事。それでは私もこれからiPhoneを修理します。全裸で。

BAR La Mer iPhone 即日修理 久留米市 検索 lamer1999.8.20
久留米市通町7-1-2階 / TEL.090-7114-8787 / 営:12:00~翌2:00 / 休:なし



そめや歯科

訪問診療・土曜午後診療
行っています

通町4-11 ☎46-2218

久留米市社会福祉協議会と一緒に活動に取り組む、
コミュニティのみなさん、各種団体のみなさんとの
活動を紹介しています。

つながる
スイッチ!!

久留米市
社会福祉協議会



note 久留米市社会福祉協議会 noteで配信しています!



12 Event Information 12/1~12/31

◎開催予定のイベントが中止・変更となる場合があります。主催者等にご確認ください。

募集

SECONDにイベント情報を掲載しませんか? 掲載無料

皆さんが主催する、参加しようと思っているなど…様々なローカルなイベント情報をお寄せください。SECOND当ページ「Event Information」でご紹介させていただきます。
TEL.090-5749-9964 (SECOND編集部) info@new-second.com

●開催中 ~27日(土)

石橋文化センター
ウィンターイルミネーション
光のミュージアム

石橋文化センター(野中町) / 17:30~21:00(入場は20:30まで) / 料金:大人500円、中学生以下(3歳以下無料)200円、LINE電子チケット(大人)400円、LINE電子チケット(中学生以下)100円
問:0942-33-2271

●開催中 ~27日(土)

チョコレート展
~オイルパステルで彩る世界~

山辺道文化館(草野町) / 10:00~17:00 / 休館日:1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月) / 問:0942-47-3015

●2日(火)~23日(火)

筑後川遺産「櫛の道」特別展

久留米市世界のつばき館(草野町) / 9:00~17:00 ※最終日は15:00まで / 問:0942-47-1821

●6日(土)

灯と香りのマルシェ
Fantastic Night Yame

べんがら村(八女市) / 14:00~20:00 ◎キャンドル点灯17:00予定
問: [Instagram] bengaracun

●6日(土)~2026年2月15日(日)

第21回 くるめ光の祭典
ほとめきファンタジー

西鉄久留米駅東口広場、明治通り他
点灯時間17:00~24:00
問:0942-37-7111(くるめ光の祭典実行委員会事務局 [株式会社ハイマート久留米])

●7日(日)

第7回
八女フクシマ100円商店街

日/出町商店街~大正町商店街(八女市) / 10:00~15:00 ※少雨決行
問:0943-22-5161 (八女商工会議所)

●8日(日)

大学稲荷神社
冬籠祭(フイゴマツリ)

大学稲荷神社(御井町) / 11:00~13:00 / 問:0942-43-4937
※繋がらない場合は、高良大社へおかけください

●12日(金)~14日(日)

八女和紙WAVE個展
WAVE solo EXHIBITION

八女伝統工芸館・開放工房 / 9:00~17:00
問:0943-22-3131

●13日(土)・14日(日)

星野村で見える天体ショー
ふたご座流星群特別観望会

星の文化館『星の降る広場』(八女市星野村) / 22:00~24:00 / 料金:大人1,000円、子ども500円(特別シート500円追加) ◎完全予約制 / 定員:35組
問:0943-52-3000

●13日(土)

八女の素材で作る
しめ縄ワークショップ

岩戸山歴史文化交流館いわいの郷(八女市) / 午前の部10:00~11:30、午後の部13:30~15:00 / 料金:1,000円 / 定員:各回20名
◎要予約
問:0943-24-3200

●13日(土)

MIOSIC
ティータイムコンサート

A・DAY(本町) / 15:00開場、15:30開演 / 料金:2,500円(ケーキセット付き)
問:090-7474-2836

●20日(土)

ほしぞらにツリーをかざろう
~ほしぞらどうぶつえん(冬)~

星の文化館(八女市星野村) / 14:00投影開始 / 料金:大人700円、子ども500円、幼児300円
問:0943-52-3000

●20日(土)

打楽器トリオによる
0歳からのキッズコンサート

石橋文化ホール(野中町) / 10:30開場、11:00開演 ◎公演時間50分程度 / 料金:ファミリーチケット(小学生以下のお子様をお連れの方)500円、一般(大学生以上)1,000円、高校生以下無料
問:0942-33-2271

●21日(日)

日本伝統文化・芸能体験ワークショップ
日本舞踊

横町町家交流館1F和室(八女市) / 13:00~15:00 / 参加費:2,500円(中学生以下500円、早割2,000円)
問: [Instagram] ideseicha

●21日(日)

第16回 マーメイドフェスタ
久留米クリスマスマーケット
~思い出がいっぱい~

久留米シティプラザ六角堂広場 / 11:00~20:00
問:090-9720-4293 (あつい飯)

●28日(日)

成田山納不動火祭り

成田山久留米分院(上津町) / 11:40~12:00 ◎雨天決行
問:0942-21-7500

●31日(木)

高良大社 大晦日

高良大社 / 15:00~年越大祓式(引き続き除夜祭) ◎献燈のライトアップ12月31日(水)19:00~明け方、2026年1月1日(木)~31日(土)19:00~23:00
問:0942-43-4893

●2026年1月7日(水)

大善寺玉垂宮の鬼夜

大善寺玉垂宮 / 13:00~23:10頃、20:40頃大松明に点火 / 無料、有料観覧席あり / 全席自由2,000円
※12/1から販売開始※なくなり次第終了 / 問:0942-27-1887

31日(木)
GREENLAND COUNTDOWN2026

22:00からカウントダウンに向けたDJライブがスタート!実力派アーティストによるアーティストライブもあるのでお楽しみに。0:00には新年の幕明けを祝う盛大な花火が打ち上がる!

■営業時間:9:30~25:00
■休園日:不定 ◎公式HPをご確認ください。
グリーンランド 問:0968-66-1112

おとな(高校生以上) 2,000円
子ども(3歳~中学生) 1,000円
シニア(65歳以上) 1,000円

20日(土)
星と音楽のタペ
~クリスマスコンサート~

【定員】230名 / 【イベント参加費】一般:620円、児童・生徒:310円 / 【参加対象】小学生以上(小・中学生は保護者同伴) ※未就学児の入場はご遠慮ください / 【予約方法】11月20日(木)午前9時30分から、オンラインにて先着順に受付 / 【主催】(公財)アクロス福岡、福岡県青少年科学館

福岡県青少年科学館
問:0942-37-5566
★最新情報はホームページをチェック!