

深層水のふか〜い話③⑥

深層水温浴の研究4-自律神経系への影響

深層水温浴の研究内容を先月号に続き紹介いたします。
温浴実験は「深層水」「表層水」「水道水」および「空浴」の4種類とし、20～22℃の浴室で41℃の温浴を6分間座位入浴と、その後の浴槽外での座位休息6分間を3回繰り返す方法で行いました。

心拍変動解析の結果、いずれの温浴においても睡眠中に副交感神経系の活動度が増大し、交感神経系の活動度は減少しましたが、これらの変化に温浴の種類による差異はみられませんでした。

唾液中のナトリウム、カリウムおよびナトリウム/カリウム比を入浴の前後と翌朝の覚醒時に測定しましたが、いずれの測定値も温浴間で差異はみられませんでした。
翌朝のナトリウム/カリウム比の上昇というサーカディアンリズム(眠りに重要な要素である体温コントロールをする機能)は確認されました。

(富山県衛生研究所研究資料より)

集

勤労青少年ホーム(青志会館)特別講座

●料理教室
とき 3月14日(水)
午後7時～9時

ところ 勤労青少年ホーム
3F料理室

内容 日本料理(春のごちそう)
春ちらし・お吸い物・菜の花の辛し和え・抹茶ゼリー

材料費 800円

持ち物 エプロン

講師 倉本 瑩子さん

●空手体験教室
とき 3月12日(月)・19日(月)

午後7時30分～9時

ところ 勤労青少年ホーム
1F体育館

内容 空手の基本動作を体力やレベルにあわせて指導

対象者 いずれも勤労青少年の方が対象ですが、人数に余裕があれば、ほかの希望者も参加できます。

▼申込み・問合せ先 勤労青少年ホーム
☎475-2090
(午後1時～9時)

Table with 4 columns: 教室名, 曜日・時間, 内容, 講師名. Lists various classes like 抹茶教室, 生け花教室, 着付教室, etc.

勤労青少年ホーム(青志会館)教養講座

19年度受講生募集

勤労青少年ホームでは、原則として、市内に在住または勤務している青少年を対象に教養講座を開催しています。

市民ふれあいフレッシユテニス大会

とき 3月16日(金)午後7時
ところ 東部小学校体育館
種目 一般男子の部、一般女子の部、一般女子ビギナーの部(すべてダブルス)

市民ビーチボール大会

とき 3月18日(日)午前9時
ところ 市総合体育センター
種目 中学の部 男・女
◆一般の部 ●フリー(高校生以上) 男・女・混成(各2人ずつ) ●160歳以上

地域包括支援センター職員(嘱託)募集

資格要件 介護支援専門員(業務経験3年以上)、保健師、看護師(地域保健などに関する経験を有する方)、社会福祉士のいずれかの資格を有している方
職務内容 地域包括支援センターが実施する事業の業務
一般 1人程度
応募方法 市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、健康長寿課高齢福祉・介護保険

担当へ提出(郵送可)
勤務条件 平成19年4月2日から勤務、週30時間以内の勤務、月給制、社会保険制度有
受付期間 3月1日(水)～16日(金)
面接日 3月23日(金)
▼問合せ先 健康長寿課高齢福祉・介護保険担当
(内線333)

シルバー人材センター新会員募集

入会の手続き 印鑑をお持ちになって、シルバー人材セ

市営住宅入居者募集

◆浜町コミュニティ住宅
3LDK1戸
(低所得者向け)
家賃 24,000円
◆シーサイドタウン有職住宅
2・3階2LDK3戸
(中堅所得者向け)
入居者負担額 50,000
63,000円
1・2・3階3LDK6戸
(中堅所得者向け)
入居者負担額 55,000
71,000円
3階4LDK1戸
(中堅所得者向け)
入居者負担額 75,000
90,000円
2階5LDK1戸
(中堅所得者向け)
入居者負担額 75,000
88,000円

黒部職業能力開発センター入所生募集

募集科 ①住宅リフォーム科(内装コース) ②ビジネス実務科(パソコン・経理コース)(それぞれ定員20人)
願書受付期間 3月1日(水)～30日(金)
訓練期間 ①4月17日(火)～9月21日(金):6か月間 ②4月17日(火)～7月25日(水):4か月間
応募方法 雇用保険受給者:所轄の公共職業安定所に願書を提出してください。
一般応募者:当センターまたは公共職業安定所に願書を提出してください。

国家公務員募集

人事院は平成19年度中に次の採用試験を行います。
申込用紙・受験案内は郵便でも請求できます。
◆1種試験
受付期間 4月2日(月)～9日(月)

予備自衛官補募集

募集種目 ①一般 ②技能
応募資格 ①18歳以上34歳未満の方 ②18歳以上で保有する技能に①53歳～55歳未満の方
※いずれも平成19年7月1日現在の年齢。自衛官未経験者に限る(自衛官であった期間が1年未満の方も含む)
試験日 ①4月14日(土) ②4月15日(日)
受付期間 4月9日(月)まで
▼問合せ先 自衛隊富山募集案内所
☎441-8782

Table with 5 columns: 時期, 講座名, 曜日, 時間, 定員. Lists various courses like かな書法, 伝承技法細工講座, etc.