

ヘルシーライフ

呼吸を整え良い睡眠

眠りたいのに、なかなか眠れないのは、とても辛いものです。しかも「眠らなきゃ!」と思えば思うほど、ますます眠れない…という経験をしたことがある人も多いでしょう。

心と身体をリラックスさせることで副交感神経が優位になるため、緊張が緩み、自然に眠気がやってきます。ここで手軽なリラックス方法をご紹介します。ポイントは、パジャマに着替え、布団の上で寝る直前に行くことです。

☆腹式呼吸をしましょう(副交感神経の動きを優位にする手軽な方法は腹式呼吸です)

- ①仰向けになり足は肩幅程度に開き掌を上に向けて体の脇に置きます。
- ②1. 2. 3のリズムで鼻からゆっくり息を吸ってお腹をしっかり膨ませます。
- ③1. 2. 3のリズムで口からゆっくり息を吐ききり3秒程度息を止めます。
- ④ ②③を2～3分繰り返します。

健康運動指導士
茨城県エアロビック連盟 理事

す ぎ や ま あ き こ
杉山 章子 さん

東海村総合型地域スポーツクラブ スマイル東海などで活動中

また、疲れやストレスからくる肩こりや腰痛も筋弛緩トレーニングで全身をほぐすと寝つきが良くなります。

☆力を抜いてリラックスしましょう

- ①仰向けになって全身の力を抜きます。手を体の脇におき目を閉じます。
 - ②両手を5秒程度ギュッと握ります。
 - ③一気に力を抜いて20～30秒程度リラックスします。
- また肩こりをほぐす筋弛緩トレーニングについては、①と③の動作は上記同様。②に、肩を耳に近づけてギュッと力を入れる、を加えます。

いかがでしたか? 良い睡眠をとって、
元気に過ごしましょう!



げんでん東海 地域だより

2019年夏号

こ に ち は
げ ん で ん で す



ごあいさつ

東海事業本部長

村部 良和

皆さま、こんにちは。東海事業本部長の村部です。
剣田の後任として7月より東海事業本部長に就任いたしました。安全最優先での発電所運営はもとより、地域の皆さま方への真摯で丁寧なコミュニケーション活動を継続し、また迅速な情報発信に努めてまいります。そして、私たち一人ひとりが地域の皆さまから信頼され、愛される原電をめざして尽力してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



常陸大宮市で出張東海テラパークを開催しました

6月27日から30日にかけて、常陸大宮ショッピングセンターパサーロにおいて「出張東海テラパーク」を開催しました。キッズコーナー、パネルコーナー、VR(バーチャル・リアリティ)コーナー等に800名を超える方にお越しいただきました。

今回は8月29日から9月1日にかけて、笠間市(ショッピングセンター伊勢甚友部スクエア)で開催しますので、ぜひご家族でお越しください。



多くの人でにぎわいました。



VR視聴コーナー

次回会場は笠間市です。

来て・見て・知って!
東海テラパークがショッピングセンター
伊勢甚友部スクエアにやってきます。

8月29日(木)～9月1日(日)

平日 10:00～15:00

土・日 10:00～16:00



入場無料

ショッピングセンター伊勢甚友部スクエア
茨城県笠間市住吉1364-1

げんでんからのお知らせ

発電所周辺の放射線 監視状況

下図のモニタリングポスト
A B C Dで放射線を測定しています。



線量率 $\mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト毎時^(※))

10時現在	6月1日	7月1日	8月1日
A	0.051	0.056	0.052
B	0.060	0.065	0.059
C	0.058	0.059	0.058
D	0.062	0.066	0.061

(※)モニタリングポストは $\mu\text{Gy/h}$ (マイクログレイ毎時)で測定されていますが、 $1\mu\text{Gy/h}$ (マイクログレイ毎時) $\approx 1\mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト毎時)と換算して表示しています。

●空間線量率のデータは降雨によってその値が変動する場合があります。

げんでん東海テラパーク イベント情報など

ボールプール(ギャラリーにて実施)
9月29日(日)まで



テラパーク館内クイズ実施中
挑戦しましょう!!

館内の展示物を見ながら質問
に答えるクイズを実施中です。
5問中3問を正解すると記念品
をプレゼントします。小学生用、
一般用があります。



休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日)

発電所の状況(2019年7月末日現在)

東海発電所 廃止措置工事中
熱交換器の解体撤去を継続実施中です。
東海第二発電所
燃料は原子炉から全て取り出され、使用済燃料プールで冷却しています。
また、使用済燃料プールの水位、温度は安定した状態です。
安全性向上対策の工事については、発電所構内の地中の干渉物撤去や地盤改良等の工事を継続しています。

編集後記

もうすぐ9月。一時ほどの暑さはおさまり、朝晩はだいぶ過ごしやすくなりましたが、9月になっても茨城県はまだまだ“暑い”日々が続きます。そうです、茨城国体です。9月28日からは「いきいき茨城ゆめ国体2019」が開催されます。令和になって初めての国体ということもあり、茨城県の魅力を全国に発信する絶好の機会になると思います。来年に迫った東京オリンピックに繋がるよう、県内選手に大きな声援を送りたいと思います。原電も地元企業の一員として、地域の皆さまと一緒に、精一杯盛り上げてまいります。

お問い合わせ先 土日祝日を除く 9時～17時



日本原子力発電株式会社 東海事業本部

地域共生部 茨城県那珂郡東海村白方1-1 TEL:029-287-1250

茨城事務所 茨城県水戸市笠原町978-25 TEL:029-301-1511

当社ホームページ 原電 検索
<http://www.japc.co.jp/>

夏のイベントをご紹介します

夏休みシーズンは、テラパークのイベントや地域の祭りなど、楽しい企画が盛りだくさん。テラパーク内にあるジャブジャブ池にも、大勢の親子連れが訪れ、水辺でつかの間の涼を満喫していました。

第41回 東海まつり



原電社員も多数参加し、東海音頭を踊りました。

テラパーク見学と工作教室「手作りロボットを作ろう!!」



キットを使ってロボットを製作。参加した子どもたちは真剣な表情でロボットを組み立て、動き出した完成品に大満足の様子でした。



ジャブジャブ池



連日続く猛暑のなか、子どもたちが水遊びを楽しみました。

くぼたまさとさんの工作ショー



8月3日の「げんでんスマイルフェア」のひとつ。天気にも恵まれ、大盛況でした。

親子で楽しめるエネルギーの話



安全大会を開催しました

7月5日、発電所構内で働く仲間(20社、約1,000人)が一堂に会し、2019年度安全大会を開催しました。安全大会は、労働災害の撲滅に向けての準備を高めることを目的として、7月1日からの全国安全週間に合わせて毎年開催しています。今年度のスローガンは「新たな時代に PDCA みんなで築こう ゼロ災職場」です。

安全大会では、発電所長等の訓示、安全標語の表彰、安全宣言、スローガン唱和などを行い、参加者全員で安全第一を誓いあいました。



ゼロ災職場を目指し、大勢の職員が参加しました。



安全宣言の様子



元気で輝く人を紹介します

子どもと一緒に のびのび演奏

ファミリープラスバンド みとび音楽隊
代表 袴塚 宏美 さん(那珂市)

Q 発足の経緯は？

A みとび音楽隊は子ども・子育て支援をする水戸市のNPO「水戸こどもの劇場」内の音楽サークルです。子育てなどで楽器演奏から離れた人たちが、子どもと一緒にもう一度楽しく、のびのびと参加できる空間にと、2007年、吹奏楽経験のあるメンバーたちと立ち上げました。

Q 日頃の活動は？

A 水戸市内の市民センターで、毎月平日4日、土日祝日2日練習しています。30、40代のママパパを中心に、幅広い世代の会員約50人が、各自無理のない時間で参加しています。吹奏楽経験がなくても踊りや歌、得意なことで場を盛り上げてくれるメンバーもいます。

練習中、子どもたちは見守り担当の「保育さん」に見て

もらったり、メンバーがだっこやおんぶしたまま演奏したり。子どもがいても気兼ねなく過ごしています。参加者同士で子育てや他の趣味での交流も生まれています。

依頼を受け、月1回は幼稚園などへ演奏会に赴きます。子ども向けの楽曲に加え、流行の曲も取り入れていて、子どもが演奏やデモンストレーションに加わってくれることも。演奏する私たちが楽しんでいるので、「楽しそう!」「入りたい!」との声も多くいただきます。

Q 今後の目標は？

A 発足から12年、「のびのびと自分を発揮できる場」になりました。それぞれの「これならできる」の積み重ねと、縛られないゆるさのおかげで、会が続いてきました。若い人にもっと加入してもらい、世代の入れ替わりがあっても長く続けられる会にしていきたいです。



パーカッションを担当する代表の袴塚さん



子どもたちを傍らに真剣に演奏に取り組むメンバーたち



選手へエールを 茨城国体ゆめダンス

明秀学園日立高校ダンス部「ブルーフェアリーズ」

地域の行事に積極的に出向いて活動する明秀学園日立高校ダンス部(松下仁美顧問、32人)。9月28日開幕のいきいき茨城ゆめ国体・ゆめ大会に出場する県勢選手たちを鼓舞しようと、国体啓発ダンス「いきいきゆめダンス」の同校オリジナル版を結団式で披露します。

平日の放課後は練習を中心に、土日のほとんどは依頼を受けた地域行事への出演や部活動の応援に駆け付けます。披露するダンスの振り付けは生徒自らが作り、最近ではコンテストにも出場し、技術を磨いています。

同校のゆめダンスは3年前、県女子体育連盟から提案を受け、当時の3年生が中心となり考案。国体テーマソング「そして未来へ」の歌に乗せ、キレとスピード感に力強さがあるダンスに仕上がっています。

障害の有無を問わず多様な人が参加する大会だからこそ、歌詞に合わせた動きを多く盛り込んだり、表情や口元の動きを大きくしたり。全身を使ってエールを送ります。

開会式では全国から集まる選手や観客をもてなそうと他の

ダンスチームと合同で演舞を披露します。部長の大平葉奈さん(17)は「選手たちが盛り上がり、いいプレーができるよう一生懸命踊ります。茨城国体に来てよかったと思ってもらえるような演技をしたい」と話してくれました。



ゆめダンスでポーズをきめるダンス部のメンバーたち