

かいごよぼうにイイコトしんぶん

第5号

令和6年12月号

発行者：NPO法人エンパワメント輝き

もくじ

- みんな元気🎵いきいき百歳体操
- みんなで挑戦！脳トレタイム
- 新規グループ募集について
- かみかみ体操のおすすめについて
- 睡眠のゴールデンタイム

知ってますか？



八木南町地区会



いきいき体操つばさ会



いきいき体操会
(勤労青少年ホーム)

みんな元気♪
百歳体操で
からだ動かしています♪



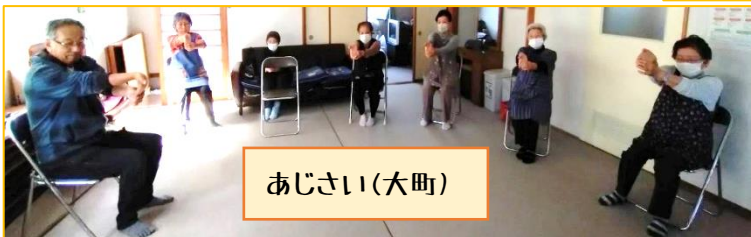
PPKグループ



苗代沢がんばる会



かがやき体操会



あじさい(大町)



小路合
いきいき体操会

みんなで挑戦！ 脳トレタイム

Q
令和7年は巳年。へびの年です。
白色のへびはとても縁起の良い
象徴と言われています。



なかでも金運を中心とした運気が高まり
やすいとされていますが、七福神の中
のある神様の使いであるといわれています。
その神様とはなんという神様でしょうか？

「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町地域包括支援センターから委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが発行しております。

良い眠り3箇条 「寝つきが良い!」「ぐっすり眠る!」「寝起きすっきり!」あなたの睡眠はこの3つすべてにあてはまっていますか?

健康的な生活を送るためには、「睡眠」と「食事」と「運動」が影響すると言われています。規則正しい生活を意識して整えて質の良い睡眠を心がけ心も体も健康な毎日を送りましょう!

睡眠の ゴールデンタイム Goldentime

って知ってますか?

良い睡眠をとるコツ

- 毎日規則正しい生活リズムを保つ
- 入浴は寝る1時間前にすませる
- 日中は適度に体を動かす
- 快適な睡眠環境を整える
- 自分に合った寝具選びをする



秋の深まりとともに、日が出る時間が遅く、暗くなる時間が早まるこの季節は、生活のリズムがくずれやすくなります。

気温も日増しに下がってくるため体調を崩す人が増えてきます。

そのため、質の良い睡眠をとることが大切です。

睡眠のゴールデンタイムとは午後10時から午前2時の間のことです。熟睡状態であることが良いためこの時間に、しっかり睡眠をとるべきであると言われています。

(寝付いてから熟睡するまで約3時間ほどかかります)



ゴールデンタイムから 得られる 効果6つ♪

免疫カ
アップ

疲労回復

ストレス
緩和

集中カアップ
学習能力アップ
脳機能アップ

美肌効果

脂肪燃焼



みんなで挑戦!脳トレタイムのこたえ

弁財天さまです

金運・財運向上、学業成就、芸芸上達、縁結び恋愛成就のご利益があると
言われています



新規グループの申し込み募集中

申込先: NPO法人エンパワメント輝き ☎66-8321

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数ではじめることができます。体操で使用するDVDプレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。すまいるポイントの対象です。体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください!慣れるまで指導いたします。

※「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループには、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力や飲みこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。

