

かいごよぼうに イイコトしんぶん

第2号



2023年6月発行

発行者:NPO 法人「カ」が「ト」輝き

0194-66-8321



泥濘はねまーる



大野泥濘地区の
「泥濘はねまーる」です
5月18日からスタートしました

地域発ニュース!

いきいき百歳体操
～洋野町の動き～



ベニ百歳体操会
(大野農環センター)



「八木南地区会」
「あづばる会」(八木北町)
「宿戸体操会」
「平内あじさいの会」
男性もたくさん参加して
がんばってます!



スマイルクラブ
(四区)



八木南地区会



平内あじさいの会



宿戸体操会



あづばる会
(八木北町)



〒194-0201 東京都小平市 1-1-1 輝き

健やかな睡眠できていますか？

「快眠」の3つのスイッチ

人生の3分の1は睡眠の時間です。☞「睡眠」は脳や体を休ませたり、記憶を整理したり定着させたりするなどの働きがあるとされています。あなたは「質の良い眠り」できていますか？

◎副交感神経のはたらき

- ぬるめのお風呂に入る
寝る2〜3時間前が理想的
- 夜は部屋の明かりを暗めに
暖色系の蛍光灯が効果的
- 食事や飲酒はなるべく3時間前にすませましょう
寝酒はなるべく控えましょう



◎体内時計のはたらき

- 規則正しい時間配分がカギ…朝の光で体内時計のスイッチを入れましょう！
- 朝食で脳のエネルギーを補給しましょう
- 日中の活動と太陽の光で昼夜のメリハリをつけましょう
- 昼寝は短時間が効果的
(30分以内 14時までを目安にしましょう)

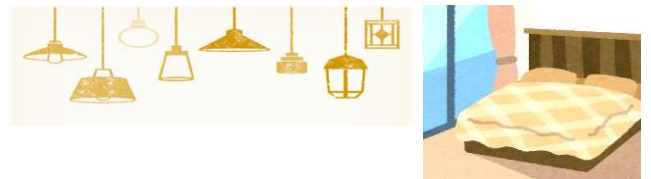


◎眠れなくても焦らずに！

- 同じ時間に床に入る習慣をつけましょう
- 眠れない場合は、無理に寝ようとせず一度ベッドから出て、眠気が出るまで待ってから横になるのも良いでしょう。
- 日中の昼寝をやめたり短くすることも効果的です。
- 日中にウォーキングやストレッチなどの習慣を取り入れると、体がほどよく疲れて夜の寝つきが良くなったり、夜中に目が覚めることを減らすことにつながります。



自分にあった寝具やパジャマなど、環境を整えることも良い睡眠につながります♪
素敵な眠りで良い目覚めを〜♪

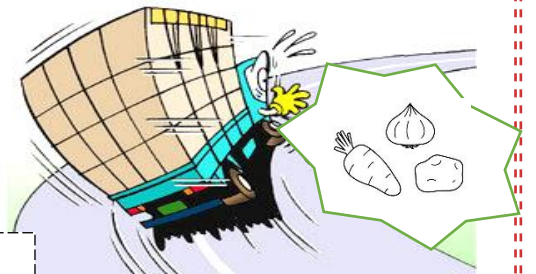


ちょっとだけ 脳トレタイム

Q 農家のCさんはトラックに、ジャガイモ・玉ネギ・ニンジン
を積んで走っています。急カーブで何かを落としました。

さて、それはなんでしょう？

ヒント：荷台から落ちたとは限りませんヨ



新規 グループ 募集中

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。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。

申し込み先：NPO法人エンパワメント輝き ☎0194-66-8321



知らないうちに、拡めちゃうから。



「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、食べる力やの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。

「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作成・発行しております。