

令和 元年 8月号

【第301号】

# ふれあい

発行 知立市福祉の里八ツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市八ツ田町泉43番地 TEL82-8833（代表）  
（知立市福祉の里八ツ田内） 45-7287（講座直通）



歌う会 講座



# 健康体操講座

毎月第2・第4金曜日の午後1時30分から開催している健康体操講座をご紹介します。

4月から4人の先生が交代で、簡単にできる体操や、認知症予防体操、ほかにも体にいい情報をいろいろ教えてくださいます。講座中は、笑いもあって、楽しい時間を過ごしています。

『1人ではなかなか続かない』という方こそ、講座に来て、みなさんと一緒に、体を動かしてみませんか？楽しいですよ。



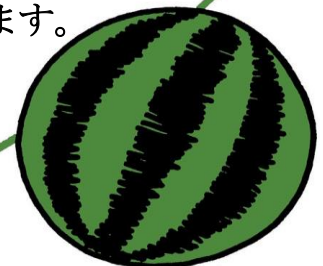
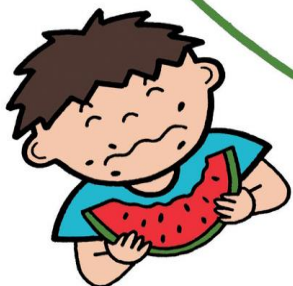
## ♪♪♪大切なお知らせ♪♪♪

8月13日（火）から8月15日（木）までは、例年通り休講とし、下記のとおり振替開催をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。（なお、社協事務所は、通常業務を行っています。）

【ちぎり絵講座】8月14日（水） ➡ 8月7日（水）

【パソコン講座】8月26日（月） ➡ 8月5日（月）

8月は、夏休みやお盆等、イベントが多いので、講座のお休みを希望される方もあります。その際は、ご遠慮なくお申し出ください。



※ 講座開催中、室温調整のため、エアコンを使用します。個人差により寒いと感じる人は、上着等をご持参の上、各自で調節をお願いします。同時に、熱中症予防のため水分補給も忘れずによろしくをお願いします。



## 睡眠とれていますか？

暑さで、寝苦しい夜もありますが、きちんと眠れていますか？夏の健康には、快眠が欠かせません。睡眠不足だと夏バテしやすくなったり、日中の集中力も低下しがちになります。そこで、まず見直したいのが、睡眠環境を整えることです。睡眠環境を整える工夫をご紹介します。

### ① 夏素材のパジャマを着る。

ひんやり感のある麻、肌に張り付かない楊柳織り、表面に凹凸のあるサッカー織り、柔らかくて吸湿性のあるダブルガーゼなどの夏素材がいいでしょう。

### ② 枕を低くする。

寝た時の理想的な姿勢は立った時の自然な姿勢。朝起きて、首や肩が凝っていたり、首にくっきりとシワがあるという人は、枕が高い可能性があります。バスタオル3～4枚を四つ折りに畳んで、即席の“低い枕”を作ってみてもいいですね。

### ③ 敷きパッドを使う。

快眠を妨げる不快な“背中の蒸れ”。これには、麻、い草、竹など、ひんやりとして心地よい夏用の敷きパッドを使うことにより、空気の通りが良くなり、快適性が格段に上がります。

### ④ 豆電球は消して寝る。

豆電球ほどの明るさでも、睡眠ホルモンに影響し、睡眠を浅くし、食欲を増進させるといった悪影響がみられることがわかっています。真っ暗だと眠れない人は、フットライトなど直接目に光が入らない照明に変えるなど、工夫してみてください。

### ⑤ 熱帯夜はエアコンを切らない。

人間は、体温が下がった時に眠りに入るので、暑いままとなかなか寝付けません。おすすめは、就寝1時間前に、寝室の冷房を入れておくこと。熱帯夜は、高めの温度設定にして、一晩中冷房をつけておくと、中途覚醒を防いでしっかり眠れます。冷房が苦手な方は、26～27℃で数時間のタイマーで切れる設定にするだけで、入眠が、スムーズになります。

以上のような工夫をすることで、睡眠中の暑さ対策になり、睡眠しやすくなると思います。それに加えて大事なことは、就寝前と起床後の水分補給です。たとえ冷房をかけていても、室内の除湿と呼吸・代謝により、体内からはどんどん水分が奪われていきます。夜中にトイレに行くのが嫌だから。とって、水分を控えるのは大変危険です。必ず就寝前には水分を取ってから、お布団に入りましょう!!

# 令和元年8月 デイサービス講座予定表

上段 午前  
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
				8/1	8/2	8/3
				音楽療法		
				カラオケ	陶芸	
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
休館日		オカリナ	ちぎり絵	布の 小物作り	書道	
	パソコン	パッチワーク	刺し子	おえかき クラブ	健康体操	
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
山の日 休館日	振替休日				歌う会	
					陶芸	
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
休館日	て作りえほん	オカリナ	絵てがみ		書道	
		パッチワーク		おえかき クラブ	健康体操	
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
休館日		ペン習字	フラワー アレンジメント			
		英会話				

※ 表のアンダーラインは、日程を変更していますので、ご注意ください。

10:00～12:00

て作りえほん ・ オカリナ ・ ペン習字 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ  
フラワーアレンジメント ・ 音楽療法 ・ 布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30

パソコン ・ パッチワーク ・ やさしい英会話 ・ 刺し子  
カラオケ ・ おえかきクラブ ・ 陶芸 ・ 健康体操

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 82-8833 (代表) 45-7287 (講座直通) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川