

ふ れ あ い

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地
（知立市福祉の里ハツ田内）

Tel 45-7287 （講座直通）
Tel 82-8833 （代 表）



あけましておめでとう
ございます



パソコン講座 年賀状

ちぎり絵講座 干支



フラワーアレンジメント講座
しめ縄



絵てがみ講座 年賀状





草の根 フェスティバル



12/2(土)草の根フェスティバルが開催され、竜北中学校の太鼓の披露から始まり、音のない世界をテーマにした演劇、手話による「ハピネス」「翼をください」を全員で合唱し、後半は障がいや知立についての〇×クイズで会場はおおいに盛り上がりました。みなさんの作品も展示させていただきました。ご協力をありがとうございました。



心身安定に重要なセロトニンの減少を予防しましょう！

私たちの身体には、さまざまなホルモンが分泌されています。その中に「セロトニン」とよばれるものがあります。これは、体内時計の調整に関与し、睡眠や心身のバランスを整えるのに不可欠な脳内物質のひとつで、満たされると幸福感を得やすいことから、「幸せホルモン」ともよばれています。

このセロトニンは、主に必須アミノ酸の「トリプトファン」というたんぱく質と日光によって作られているため、量は常に一定ではなく、原料となるトリプトファンと日光の量に大きく影響されます。したがって夏は日射量や日照時間が長いので分泌量も多いですが、今の時季は日射量や日照時間ともに最も少ないことと、寒いために外出しにくく日光に当たらないということが理由でどうしてもセロトニンの量が減少してしまうのです。

減少がつづき生成が追いつかなくなると、たとえば睡眠不足、イライラや恐怖心、いくら食べても食欲が止まらないといった心身の不安定がおこり、そのストレスからますます生成できなくなるといった悪循環に陥り、最悪「自律神経失調症」や「うつ病」を発症してしまう可能性もあるので注意が必要です。

そこで、セロトニンの減少を予防するには・・・

★トリプトファンを多く含む食品やその他合成に必要なビタミンB6、マグネシウム、亜鉛を摂取する。

★日光を浴びる。

- ・朝起きたら、カーテンを開けることで体内時計がリセットされ、自律神経が整う。
- ・日中、できる方はウォーキング、難しい方は縁側や窓際で日向ぼっこをする。

これらは、いずれも継続することが大切です。

〈トリプトファンを多く含む食品〉

大豆製品、乳製品、肉、魚

〈ビタミンB6を多く含む食品〉

まぐろ、かつお、バナナ、ニンニク

〈マグネシウムを多く含む食品〉

ひじき、いりごま

〈亜鉛を多く含む食品〉

きな粉、切り干し大根



※ 例えば、豆腐にかつおぶしやごまだれをかけて食べたり、切り干し大根にひじきや大豆を入れて一緒に煮たり、バナナと牛乳を組み合わせるなどすると、効率よくいろんな食材を同時摂取できますね。

令和6年1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
	1	2	3	4	5	6
	元旦 休館日	休館日	休館日			
7	8	9	10	11	12	13
休館日	成人の日	ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		英会話			健康体操	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	て作りえほん		絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			陶芸	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
28	29	30	31			
休館日						

10:00～12:00

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

13:30～15:30

パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ おえかき ・ 陶芸
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

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

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川