

お買い物に出かけませんか？

今月27日（木）には、ラックのマイクロバスが買い物便として走ります。行く先は筑紫野のイオンモールです。自由にお買い物を楽しんで下さい。9時15分にセンターを出発します。参加される方はその旨をセンター受付（21-1600）に連絡して下さい。美奈宜の杜の住民であれば、どなたでも参加できます。無料です。5丁目、美奈宜の湯、杜の湯でも乗車出来ます。



心の健康づくり 睡眠は心と体のバロメーター

（健康づくり推進員研修会の講話より）

1. 睡眠には周期があり、一晩にレム睡眠（浅い睡眠）とノンレム睡眠（深い睡眠）を繰り返しています。
2. 睡眠不足や睡眠リズムの乱れは心や身体の健康を妨げ、様々な病気の誘因となります。逆に、良い睡眠はストレスを軽減し、脳をリフレッシュさせ、健康維持・長寿、生活の質の向上、健康寿命の延長につながります。
3. 健康な人の夜間睡眠時間は、25歳7時間、45歳6.5時間、65歳6時間と年齢と共に短くなっています。
4. ぐっすり眠るためには、就寝前はリラックスし、アルコールやカフェインは控えましょう。就寝時は明るい光を避けます。遅寝は禁物、朝は一定の時刻に起床し、規則正しい食事、規則的な運動を心がけましょう。
5. 昼寝（午睡）は高血圧、糖尿病、鬱病の予防、交通事故の減少、アルツハイマー病の予防に効用があります。昼寝は浅い睡眠にとどめ高齢者は30分～60分程度が理想です。

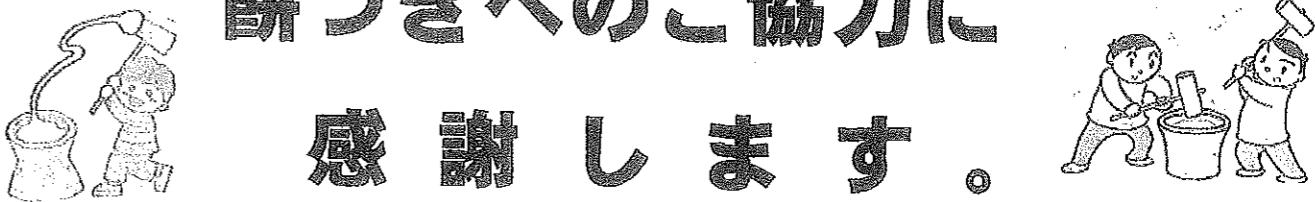
おやじの 若返りヨガ 無料体験会

この間に来てよかったです！
会報 NO144号 H28.10.25
美奈宜の杜地区
社会福祉協議会
コミュニティ協議会健康福祉部会

日 時： 11月17日（木） 13:30～15:00
場 所： コミュニティセンター2階 多目的ホール
持 物： 飲物・タオル・あればヨガマット

身体の硬い方、是非一度お試し下さい。身体の調子が良くなりますよ！

餅つきへのご協力に 感謝します。

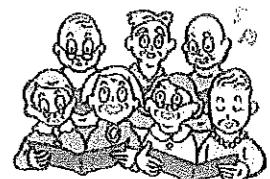


文化祭での餅つきにご協力いただいた皆様、有り難うございました。皆様のご協力のおかげで、40キロの餅を無事に搗きあげることが出来ました。

当日は小雨の降る中、6時半に火をつけました。まずはお湯を沸かし、蒸し器を釜に乗せたのが8時、1臼めを搗き始めたのが9時、すべてを搗き終わったのは12時半でした。

初めから終わりまで一人で手返しをして下さった東郷さん、3時間半の間、立ちっぱなしで餅を丸めてくださった「さくらの会」の皆さんをはじめ、楽食・社協のご婦人方にお礼を申し上げます。

うたごえ喫茶に 参加しませんか？



毎月、第1・第3土曜日の10時から、サロンで「うたごえ喫茶」を開いています。次回は11月5日（土）です。子供の頃に歌った唱歌、懐かしい昭和の歌謡を皆で歌っています。貴方も是非参加して下さい。