

# 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きます。
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

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  
持ち物 : 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。