

3

March

# 西太美 サロンだより

第34号（令和6年3月1日）

主催 福祉の里西太美

共催 西太美そくさい会

開催場所 西太美交流センター

## 学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

交流

### —3月サロン—

「絵手紙」

絵手紙で想いを伝えてみましょう

講師 林 美千代さん（嫁兼）

日時 3月14日（木）

午後1時30分～3時00分

持ち物 描きたいものを1点ご持参ください  
果物、野菜、花などなんでも可



学び

### —タブレットかふえー

・スマホやタブレット、パソコンなど  
わからないところありませんか？  
講師がマンツーマンで教えます

講師 経田 唯（つねだ ゆい）さん

日時 3月14日（木）

午後1時30分～3時30分

※3月は第2木曜日の開催です



交流

### —石楠花の会—

「反省会」

日時 3月15日（金）

午後1時30分～3時30分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを楽しみます



### ◆脳トレコーナー「文字の並び替え」◆

文字を並び替えて3月に関係のある言葉をつくってください。ただし、余分な一文字が混ざっています。



- ① ひ ま ん が
- ② ね つ ど ん ま い
- ③ ひ ま な ら つ り
- ④ や る き は み す
- ⑤ い る か は ば ん ち

- ⑥ か ん し ん ふ よ う
- ⑦ ほ ー い と で ん わ
- ⑧ ひ ん し ゆ く の ぶ ん
- ⑨ ぜ ん そ く さ ら せ ん
- ⑩ う そ つ き ふ し ぎ よ

各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）



TEL・FAX 0763-55-1126

メール [nishifutomi.kmn@gmail.com](mailto:nishifutomi.kmn@gmail.com)

脳トレの答え ① ひがん ② ねんどまつ ③ ひなまつり ④ はるやすみ ⑤ はるいちばん ⑥ かふんしょう

⑦ ほわいとでー ⑧ しゅんぶんのひ ⑨ さくらぜんせん ⑩ そつぎょうしき

# 即効！快眠法 「じょうずに眠ろう！」



## ○ 眠りは心身を健やかにする

夜ぐっすり眠ることで疲れがとれる。気分よく朝を迎えられる。女性であれば、よく眠れた日は肌のつやがよく、お化粧のノリがいい。そんな効果も実感しているのではないのでしょうか。私たちが普段感じているこうした睡眠の効果は医学的にも証明されています。心身に活力を与えるホルモンや肌に潤いを与えるホルモンは、睡眠中に分泌されることが分かっています。こころとからだを健やかにしてくれる睡眠。質の良い眠りをとることに意識的になれば、毎日を今よりもっと生き生きと過ごせるはず。快眠は快適生活への第一歩です！

## ○ 快眠がもたらすこれだけの効果

### 美肌をつくる

細胞を修復する「成長ホルモン」、シワやシミの原因となる活性酸素を退治するといわれる「メラトニン」、肌にうるおいを与える「プロラクチン」などのホルモンが分泌され、美肌をつくる。

### すこやかに過ごせる

朝すっきり起き、夜ぐっすり眠る。自然のリズムに調和した生活をするこころで、心身ともにすこやかに過ごすことができる。

### お通じがよくなる

快眠できると交感神経から副交感神経への切り替えがスムーズになる。これによって、朝に排泄すべき便が体内できちんとつくれ、便秘が予防できる。

### 新陳代謝が高まる

よく眠ることで自律神経の働きが活発になる。それにより代謝量が増え、健康が増進される。

### 太りにくくなる

不眠によって代謝量が減ると、脂肪をためこもうとして太りやすい体質となる。よく眠ることでそれが予防できる。

### 集中力アップ&物忘れ防止

眠りとは、脳の休養。睡眠不足だと脳機能が低下し、集中力の低下や物忘れをまねく。質のよい睡眠で集中力アップと物忘れを防止できる。

### 免疫力がアップする

免疫物質をつくる「コルチゾール」というホルモンが睡眠中に増加。朝方に最高になって、目覚めをスムーズにする。

### ストレスに強くなる

こころに活力を与える神経伝達物質「セロトニン」。睡眠でその分泌量が高まり、精神が安定。ストレスに強くなる。

## ○ 快眠のススメ(時間ではなく質が大切)

眠りにとって、最も根強い誤解は、睡眠時間かもしれません。適当な睡眠時間は8時間と一般にいわれませんが、これには何の根拠もありません。例え3時間でもスッキリする人、10時間寝ても疲れがとれない人。必要な睡眠時間にはそれぞれ個人差があります。大切なのは時間ではなく、「睡眠の質」です。睡眠の質を上げることが、生活の質を上げることです。快眠で充実した生活を手にいれましょう。

