

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

交流

—5 月サロン—

第2週「介護予防教室（口腔）」

健康のもと「口腔ケア」を学びます

講 師 中島 歯科医師

日 時 5月9日（木）

午後1時30分～3時30分

・普段お使いの歯ブラシを持参ください



第4週「交通安全教室」

シニアカーの交通安全、試乗会

講 師 西太美駐在所 北名駐在官

日 時 5月23日（木）

午後1時30分～3時30分

・シニアカーをお持ちの方は乗ってお越しください

・雨天時はシニアカー試乗会中止です



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）先生

日 時 5月16日（木）

午後1時30分～3時30分

☆毎月第3木曜日に開催します



交流

—石楠花の会—

「料理講習」

講 師 食生活改善推進協議会

日 時 5月17日（金）

午後13時30分～

対象者 石楠花の会員


新規会員募集中！

☆毎月第3金曜日に開催します



◆ 脳トレコーナー 「二字熟語」 ◆

矢印にしたがって読むと二字熟語になる
ように□に漢字を一字入れてください。

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| ① 一
↓
毎⇒□⇒年
↓
酌 | ② 消
↓
撃⇒□⇒黙
↓
殿 | ③ 奇
↓
配⇒□⇒然
↓
数 | ④ 低
↓
風⇒□⇒称
↓
説 |
| ⑤ 備
↓
貯⇒□⇒積
↓
熱 | ⑥ 優
↓
超⇒□⇒冬
↓
境 | ⑦ 一
↓
弾⇒□⇒裸
↓
腰 |  氣
騷 |



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

どれだけ眠れていますか？「快眠度をチェック」



1日10時間眠ってもスッキリしない人もいれば、5時間睡眠でも日中意欲的に過ごせる人がいます。

実は、眠りにとって重要なのは時間ではなく質。必要な睡眠は人の心身の状態によって異なります。自分にとって毎朝「ああよく眠れた！」と満足できる状態、それが快眠なのです。快眠とは、①寝つきがよく途中で目覚めない②朝スッキリと目覚められること。眠りが浅くいつも途中で目覚めるようでは充実した睡眠がとれているとはいえません。自分の快眠度をチェックしてみましょう。

【快眠チェックシート】A～Cの当てはまるものに○をつけてみましょう

Q-1. 寝つきは？

- A ほどほど
- B あっという間に眠る
- C 2時間以上かかる



Q-2. 朝までぐっすり？

- A 一度も起きずぐっすり
- B 目覚めてもすぐにまた眠れる
- C いつも途中で目がさめる

Q-3. 起きたい時間より早く起きることがある

- A ない
- B 少し早く起きることがある
- C かなり早く起きることがある

Q-5. 睡眠時間は？

- A 足りている
- B 少し足りない
- C まったく足りていない

Q-7. 日中の活動は？

- A 充実している
- B まあまあ
- C やる気がなくてだるい



Q-4. 目覚めの気分は？

- A いつもスッキリしている
- B まあまあ
- C 悪い

Q-6. 自分の睡眠に？

- A 満足している
- B 少し不満
- C かなり不満

Q-8. 日中眠気がある？

- A ない
- B 少しある
- C かなりある



【診断結果】 Q1からQ8まで自分の現在の状態を選び、その合計点を出してみましょう

A→3点×()ケ=()点 B→2点×()ケ=()点 C→1点×()ケ=()点

24点……快眠…毎日理想的な睡眠がとれている

今の状態をこれからもキープ

23～16点…適眠…平均的な快眠度

少し意識的になることでいっそう高いレベルへ

15～9点…弱眠…睡眠の質が下がり気味

改善していこう

8点……貧眠…質の良い睡眠が全くとれていない

場合によっては医師に相談を

快眠とは？

朝すっきりと目覚められる



寝つきがよく、
途中で目が覚めない

