



〒424-0929

静岡市清水区日立町24-17

NPO法人 WAC清水さわやかサービス

みんなの居場所 わくわく亭

(T) 054-337-1888

高齢者の睡眠について

でん伝体操の情報交換会に行って、高齢者の睡眠について学んで来ました。まず睡眠は、記憶の整理、免疫の増強、疲労回復等の良い事があります。高齢になると途中で目がさめたり眠りが浅くなって、睡眠時間は6時間前後になり、朝早く起床しやすくなります。

そこで朝は、朝日を浴びると脳が体内時計を整えて、朝食を食べると内臓から体内時計が整います。タンパク質を含む食材を良く噛んで食べましょう。昼は、よく体を動かして外出しましょう。お昼寝は3時までには30分程度で疲労回復をします。夜は夕飯や晩酌は寝る3時間前までに。寝る1~2時間前に38~40°Cの風呂に10分位入りましょう。

夜は明かりを浴びると寝にくくなるので、パソコンやスマホはN守です。これから熱帯夜が続きます。エアコンは26~28°Cで体に直接風が当たらないように朝までつけておくのが良いでしょう。ひんやり素材の寝具も気持ち良いです。夜でも熱中症になると聞きました。水分を取りながら、今年の夏も元気に過ごしましょう。(志田公子)



7月12日、長野県上田市にある戦死した画学生の慰霊美術館「無言館」を
訪ねました。無言館は信州の山の上にぽつんと建っていました。重い木
の扉を開けると、静けさにつつまれて画学生達の絵が壁に飾られていました。

浴衣を着た18才のおさげ髪の妹さんをかゆいらしく描いた23才の画学生は
満州で戦死……21才でフィリピンで戦死した青年は、大好きだったお婆ちゃん
を何日もかけて描いていました。心ひかれた思い
のひと時のことを書きたいと思いましたが、紙面の
都合により次号にてパンを運びます。

(鈴木明子)



山の上の無言館

* 9/13~15 お盆休みです。

8月のスケジュール				9月のスケジュール			
内容		日	時間	内容		日	時間
でん 伝 体 操	月曜日	5.19.26	10:00~12:00	でん 伝 体 操	月曜日	2.9.30	10:00~12:00
	水	7.21.28	〃	水	4.11.18.25	〃	〃
	木	1.8.22.29	〃	木	5.12.19.26	〃	〃
手作り(糺)	6	13:00~15:00	手作り(糺)	3	13:00~15:00		
さしこ	休		さしこ	10	10:00~15:00		
音楽リハビリ	20	13:30~15:00	音楽リハビリ	17	13:30~15:00		
絵手紙	27	10:00~12:00	絵手紙	24	10:00~12:00		
ストレッチI	休		ストレッチI	11.25	13:30~14:30		
ストレッチII	7.21	13:00~14:00	ストレッチII	4.18	13:00~14:00		
手打ちそばI	24	10:00~13:30	手打ちそばI	21	10:00~13:30		
手打ちそばII	10	10:00~13:00	手打ちそばII	14	10:00~13:00		

- ・ ストレッチIは講師来所し、ストレッチIIは同好会として参加される方
- ・ 手打ちそばIは経験者、手打ちそばIIは、初心者の方
- ・ ストレッチII・手打ちそばIIと右にそれぞれ希望者募集します。お肉の予約
せ下さい (TEL090-9184-6548 鈴木明子)