湖風（うみかぜ）

NALCびわこ彦根・広報誌
第８７号・平成２６年４月１０日
彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話＆FAX０７４９・２３・２５３７
編集・発行責任者・小林　　博

睡眠の改善

前回は、間接照明で寝つきが良くなる方法を紹介しましたが、今回は、目覚めを良くし生活のリズムを改善する方法を紹介します。人間は目覚めたときに朝日などの明るい光が目に入ると脳がそれを認識し体内時計を進めたり、遅れをリセットしてくれます。朝は学校や会社に行く時間が決まっているので眠くても無理やり起きています。朝から日中に眠くてたまらない、若い男性サラリーマンに多くみられる。しかし、朝起きたら窓から外を見たり、庭に出たりして、朝の光を浴びながら朝食をとぅたりすると改善できるいことになります。また、遮光性のカーテンを少し開けておくと寝起きが良くなります。毎晩子供の寝る時間が遅く、朝になってもなかなか起きないことに困ったある日、起床時間の30分前に部屋のカーテンを開けて朝日を取り入れたら子供がスムースに起きることが出来た例があります。しかし、光が差し込まない部屋、天気が悪い日などは強い光を発する環境を設けることが効果的です。最低でも日光レベルの照度を発する電気スタンド（ＯＫＩＲＯ）があるので、寝起きの悪い方は試してください。数年前から、教育現場では「早寝、早起き、朝ご飯」運動が全国的にてんかいされています。朝は体温が低く、脳が十分に機能できない状態です。脳を働かせるエネルギー（糖質）を朝食で取り込むことで改善されます。規則的な朝食は、体のリズムを整えひては自然な良い睡眠につながります。納豆や干物、魚や肉、卵などに多く含まれるトリプトファンを取り入れると寝付きや寝起きがよくなるそうです。野菜サラダや、ジュースではあまり含まれていず、和定食やハムエッグ定食を食べればよいわけで、朝食をバランス良く取ることが大切です。　　（安田）

びわこ彦根広報板

〔2月の活動記録〕
時間外預託点数　26点　2人
奉仕活動　　6点　5人

〔運営委員会［月例会］〕
実施：3月4日（火）
予定：4月1日（火）

〔2月度の経過報告〕　*サロンの開催実績
パソコン0回 おしゃべり4回 手芸 0回
ちびっこサロン14組35名　卓球　4回
読書サロン2名8冊
*助け合い0件
*福祉調査センターの活動「外部評価調査」
実施：2月2件
予定：3月2件

〔会員動向〕
*会員退会　奥田博之・千恵子さん
　　藤堂美津子さん
会員数32名　所帯数23

〔連絡事項〕
*ナルクびわこ彦根のホームページを更新しました。
ＵＲＬ　www.eclat.cc/home/nalc/
nalc at eclat cyber city　を開いて下さい。
広報誌・行事予定・定款など閲覧できるようにしました。
*5月「仙台で行われる総会」にはナルクびわこ彦根からは不参加の予定です。
*3月25日（火）AM10:00から彦根市福祉センターで開催された、彦根市やすらぎふれあいの館連絡会議に小林と安田が参加しました。

４月のサロン開催予定表

日	曜日	午前（10 時～１２時）	午後（１３時～１５時）	備　考
1	火	月例会　ＰＭ1:30～		
2	水	おしゃべりサロン（～13 時）・ちびっこサロン		
3	木	卓球サロン		
4	金	読書サロン		
5	土	パソコンサロ		
6	日			
7	月			
8	火			
9	水	おしゃべりサロン（～13 時）・ちびっこサロン		
10	木	卓球サロン		
11	金	読書サロン		
12	土	パソコンサロ		
13	日			
14				
15	火			
16	水	おしゃべりサロン（～13 時）・ちびっこサロン		
17	木	卓球サロン		
18	金	読書サロン		
19	土	パソコンサロ		
20	日			
21	月			
22	火			
23	水	おしゃべりサロン（～13 時）・ちびっこサロン		
24	木	卓球サロン		
25	金	読書サロン		
26	土	パソコンサロ		
27	日			
28	月			
29	火	休日		昭和の日
30	水	おしゃべりサロン（～13 時）・ちびっこサロン		
31	木	卓球サロン		