

あったかふれあいセンターにしきの広場 通信



特定非営利活動法人しいのみ
第14号 令和元年8月発行
☎0880-43-3630

先日、黒潮町のフラダンスサークルの方々がにしきの広場に
来て下さいました。

普段見る事のできない、華やかな衣装、素敵な音楽、しなやかな踊りにうっとり♡
そして、お笑いもあり皆さんとても楽しそうでした。
本当にありがとうございました。



先月、睡眠講話に睡眠臨床検査技師の木下先生が来て下さいました。
寝つきをよくするためのお話、睡眠習慣を少し改善するだけで心地よい眠りにつながると
お話ししてくれました。

不眠や質の良い眠りには、次の事が良いそうです。
錦野地域の方にも沢山参加して頂きありがとうございました。
次回は睡眠を誘うリラクゼーション体操も教えて頂く
予定です。
是非、お誘いあわせの上お越しください。

睡眠講話

9月20日(金)
10:30~

♪睡眠川柳



- 【よ】 良い眠り 眠くなったらベッドへ
- 【い】 居眠りは 15時前の20分
- 【ね】 眠れずに 酒を飲むのは逆効果!
- 【む】 むずむず脚、いびき、無呼吸要注意
- 【り】 リラックス、睡眠環境 整える
- 【を】 遅寝、早起き 浅い眠りに効果的
- 【え】 8(エイト)にはこだわらないで 睡眠時間
- 【る】 ルーズな休日 月曜朝がつかなくなる
- 【た】 たえられない 強い眠気は要注意
- 【め】 メリハリをつけて運動・朝ごはん
- 【に】 日光を浴びて動けば不眠なし
- 【は】 早めの相談 睡眠薬をうまく使おう





夏休みということで、子ども達を対象にハーバリウム教室をルミエール中村の櫻本さんと岩川さんをお願い開催しました。当日は18名の参加がありました。子ども達は材料選びから真剣に取り組み、それぞれがとっても素敵な作品を作りました♡櫻本さん、岩川さんありがとうございました。

お知らせコーナー



次回の子ども食堂は9月18日(水)
PM4:30~6:30
大人の方も大歓迎です!

【移動販売】
野村商店(田野浦)
曜日:月・火・木・金
時間:12時30分頃
場所:にしきの広場
干物、惣菜、果物など
数に限りがございます。

次回の男の料理教室は9月11日(水)15:00~準備
今回はアルコール持参で、居酒屋バージョンです。前日までにお申し込みをお願いします。

次回のなないろカフェは9月7日(土)と21日(土)です。
9:00~12:00
7日のカフェは認知症サポーター養成講座が10:00~同時開催であります。
認知症になっても安心して暮らせるまちを作っていくために一緒に学びましょう。

