



一条ふれあいかんだより 3月



阿波市

阿波市吉野町西条字東須賀94-3

TEL・FAX

088-696-2487

『春』



高野 素十作

空をゆく
ひとかたまりの
花吹雪



ノンレム睡眠

全体の約80%

- ・大脳肉体の疲労回復
- ・深い眠り



レム睡眠

全体の約20%

- ・脳が活発に働き記憶の整理や定着をさせる
- ・浅い眠り

睡眠は心身の健康を保つ最強のくすり

最近の研究により、昨今睡眠の大切さについて理解が深まってきました。

「きちんと眠れなかった1日」と「不健康な食事をした1日」、「運動不足の1日」を比べると、最も悪影響があるのは「きちんと眠れなかった1日」でした。寝ている間に心身の健康をそこまで力強く回復してくれるのは睡眠だけです。自然な機能ではありませんが、眠りほどの力を持つものは存在しなく、睡眠は母なる自然がくれた、心身の健康を保つ最強の解決策だと言えます。

私達の睡眠は進化の過程で時間が短く中身が凝縮し、特にレム睡眠が増えたおかげで脳は急速に複雑化したと言えます。人間しかない特徴は、少なくとも2つ。①社会文化の複雑さ②認知力の高さ。レム睡眠とそれに伴う夢を見るという行為が、この2つの特徴を大きく発展させました。(後編 5月号に続く)

「森口先生の体いーこと・睡眠編 2月号」

皆さん、お元気ですか？

まだまだ寒い日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

昨年の4月から始めた「自力整体教室」も先月まで41回延べ人数にして約600人の受講生を迎えることができました。新年度も二つの講座(自力整体教室・しあわせボディ教室)に一人でも多くの方に参加してほしいと願っております。

もっと自分を好きになろう！
『自分だけ』

- どんな自分でも好きになる
 - どんな自分とも仲良くする
 - 今の自分を大切にできるのは今の自分だけ
 - 自分を傷つけるのも自分だけ
- 田口 久人作

～ 県隣協女性部会研修会 2月14日(水)～

演題「あなたの強みを知ろう！ ～強みは誰もが持っている～」
講師 尾崎 恵里さん

「強みって何の事だと思いますか？」

「強み」とは、自己・他者の「当たり前」を知ることから始まります。自分の強み「自己肯定感」について意見交換・学習をしました。自己肯定感とは、長所も短所も含めて自分自身を受け入れ、自分の価値や能力を認めることができる精神的な状態。ありのままの自分を肯定する感覚。自分が好きになる。自分も他人もそのままいいと認める心。自己肯定感を高めるには、失敗や批判に対しても前向きにとらえ、他者と比較することなく自分が望む方向に向かって自分自身を発展させようとするのが大事だそうです。寝る前と起きる前は、感謝をし、ポジティブな感情を持ち前向きな気持ちでいくことも大事。自己肯定感が高いとどんな時も幸せを感じやすいと言われ、人生に大きな影響を与え、ずっと大切にしていきたいものです。(前編)

3月のお知らせ

健康教室は、次回より毎月第2木曜日になります。

講座名	日 時
自力整体	毎週金曜日 13時30分～15時
将棋教室	毎週水曜日 13時～16時30分
健康教室	3月7日木曜日 9時～11時
料理教室	3月21日木曜日 9時30分～
ヨガ教室	毎月第1・第3木曜日 13時30分～15時
ハンドメイド	3月4・5日月・火曜日 9時30分～16時30分

講座生募集!!

※受講料無料

◆自力整体教室

身体の歪みは、心と体を疲れさせます。自分で整えて、筋肉をつけていきませんか。

☆日時 毎週金曜日 13時30分～15時

◆しあわせボディ教室

生涯歩ける筋肉をつくり、美しさと健康な身体づくりをしませんか。

☆日時 4月から毎週月曜日 13時30分～15時



- ☆場所 一条ふれあい会館
 - ☆講師 予防医学指導士 森口 登志子先生
 - ☆定員 20名程度
 - ☆準備物 ヨガマット・タオル・飲み物
 - ☆運動しやすい服装
 - ☆申込期間 3月から随時
 - ☆申込・問い合わせ先 一条ふれあい会館
- TEL 088(696)2487

※他の講座も随時募集しています。興味のある方、是非一度体験してください。

巡回職業相談のご案内

吉野川公共職業安定所



- ・日時 偶数月第2金曜日
- ・時間 午前10時30分～午前11時30分
- ☆希望される方は、事前に予約をお願いします。
- ◇ハローワーク求人情報紙も玄関口ビーに置いてあります。

ハンドメイド教室 リメイク作品



かんだより読者のKさんより着物・反物をいただき、リメイクした作品です。新しい服に生まれ変わりました。ありがとうございました。これからもいろんな作品に挑戦していきたいと思っております。