



春よこい!

《談話室便り》

25年2月 No. 12

発行 随時

第2回「新春の集い」開催のお知らせ

団地自治会では新年の懇親会を下記日程で開催いたします。談話室に集まり今年の抱負や、最近の出来事など、皆でワイワイ話しながら親睦を深めたいと思います。

なお、この会は「岩手県共同募金会」からの助成金により実施しますので、参加費は無料となります。

日時・2月8日(金)
午後5時～8時

場所・団地の談話室

詳細・後日、チラシを作成
してお知らせします。



最近の談話室での会話から～

- その1、今年は引越すかも?でも、団地を離れるのは知らない人ばかりで不安。
 その2、危険地域に指定され住宅建築はできない。何処に行ったらいいの?
 その3、最近景気のいい話(政治家)が多い。でも国は借金で将来若い人が大変では?
 その4、大先輩の方々による、昔々に実際にあった恋愛談。 などなど・・・

●昔あった懐かしい言葉、なんのこと? → 〇に答えてみてください。

- その1、たるひ → ()
 その2、ぞおみず → ()
 その3、えあなすた〜れ(イタリア語?) → ()
 その4、でるしゃー → ()

●町内のどこの地域の人が、よく使っていました?

- その1、ふとぬ〜 → ()
 その2、パテラ〜 → ()

これで解決!! ・・ 快眠法。・☆

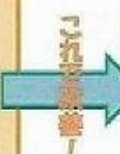
まだまだ寒いこの季節、いざ布団に入っても寝付けられない方も多いと思います。『睡眠』とは、日中に活動した体の疲労を休めて、立て直すための時間。眠りの質が悪いと、疲れやすくなり、抵抗力が落ちて風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。また、加齢による体の機能の低下が、より加速してしまうそうです。

そもそも、人間の体内時計は、目が覚め、日光を浴びてから、約15〜16時間で眠気が表われるようになっていきます。早起したら、まず日光を浴び、毎日決まった時間に朝食をとるよう心がけましょう! 日中の規則正しい生活がその夜の快眠に繋がります!!

ついついになんやしてませんか?
全て不眠の原因です!!



- 寝る直前にテレビや携帯を見る。
- 就寝前に食事を摂る。
- 就寝前にタバコを吸う。
- 就寝前に飲酒をする。
- 熱いお風呂に浸かる。
- 心配事が気になってしょうがない。



- 部屋を足元が確認出来る程度の暗さにして寝る
- 就寝前にホットミルクを飲む(牛乳に含まれるトリプトファンという成分が、体内で睡眠物質に変わり、眠気を誘います。)
- ぬるい39℃くらいのお湯にゆっくりと浸かる
- リラクゼーション効果のあるアロマオイルを焚く。(ラベンダー・カモミール等。芳香剤等でも代用可能。)
- 『百合(ひやくえい)』頭頂部のツボ(鼻の中心線と左右の耳の中心線が頭頂部で交わる所)を押して刺激する。

身体も頭も心もリフレッシュ!!



12月から、夏のラジオ体操に変えて、談話室内で朝の体操を行っています。

時間は、9時半から15分程度で、簡単な体操⇒セラバンド⇒頭の体操(簡単なしりとり等)⇒最後に歌(花は咲く)を歌っています。

毎日10人〜15人の方が集まり、朝の会話や大きな声で笑ったり、和気あいあいとやっています。

一人ではなかなか継続できなくても、みんなでやれば、続きますよ!!

朝のリフレッシュにみなさんと話し合い、
来て下さいね☆

団地の人紹介

《今回は、阿部山さん家族です》

- 氏名 阿部山 さん
- 旧住所 新港町
- 《好きな事・好きな物》
- ・釣り(ルアー)
- ・震災前は編み物をしていました。
- ・機関車
- ・仮面ライダーウィザード



《団地生活の感想》
皆さん良い人で、とても住みやすいですね。子供の遊び場があるといいなあ。
《今後の夢》
春頃には大ケロに新居が完成予定なので、楽しみです。

元氣いっぱい阿部山ファミリー!! 家族円満の秘訣は、お互いに遠慮しない事だそうです。子育ては、おばあちゃんの強力なサポート無しでは考えられません!! (お嬢さん談)

パスタ コーヒータイム

寒い冬、談話室では期間限定で週1回の喫茶コーナーを開きます。
お気に入りの“マイカップ”持参で午前のコーヒータイムをどうぞ!

開催時間: 午前10時30分
〜11時30分
開催期間: 2月〜8月
開催日: 毎週木曜日(初日7日)

メニュー

- ★エスプレッソ
- ★カプチーノ
- ★カフェラテ
- ★ブラック



2月の「談話室」使用予定

- 1日(金) 民生委員地区協議会
- 5日(火) 移動図書館
お茶っこ(杜道)
- 8日(金) お茶っこ
健康相談(予防医学協会)
第2回新春の集い(自治会)
- 9日(土) 暖かい鍋のサービス
- 12日(火) お茶っこ
- 15日(金) お茶っこ
- 18日(月) らくらく体操(役場)
- 19日(火) 移動図書館
お茶っこ
- 22日(金) お茶っこ
- 26日(火) お茶っこ
- 28日(木) お茶っこ(ジョイフルハウス)