



快適な睡眠で

十分な休養を

近年、社会の24時間化が進み、睡眠不足や睡眠障害等の問題を抱える人が増加しています。快適な睡眠を確保することは、いきいきとした健康な生活やストレス解消、事故の防止につながります。

睡眠の質と量

快適な睡眠を確保するための睡眠時間、睡眠パターン等は個人差があるため、長いから良い、悪いというわけではありません。年齢によっても差があり、高齢になるほど概して必要な睡眠時間が短くなるのが報告されています。無理に長時間眠ろうとすることで、かえって睡眠の質を低下させることもあります。

朝、起きたときに熟睡感が得られるのは、最初の3、4時間の睡眠がしっかりとれた場合で、その間に心身の疲労回復もなされます。どれだけスムーズに眠りにつけるかがよい眠りにつながると言えます。

快適な睡眠は自ら作り出す

寝る前の食事は内臓の働きが活発になり、寝つきにくくなります。食事は就寝の3時間前までにすませましょう。

また、就寝前のカフェイン摂取は入眠を妨げる傾向があります。「睡眠薬代わりの寝酒」は、眠りが浅くなる、断続的になるなど睡眠の質を悪くするとともに、アルコールを連用することで慣れが生じ、同じ量では寝付けなくなってしまう、過剰摂取につながってしまいます。

眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝つきを悪くするため、軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど自分にあった方法で、心身ともにリラックスするよう心がけ、眠たくなってから寝床につくよう心しましょう。

生体リズムを整える

ヒトの脳の中には、生体リズムをコントロールする体内時計がありますが、日光は眼を通じて体内時計を刺激し、1日の行動に適したリズムを作ります。早起きが早寝に通じることはもちろん、眼が覚めたら適度な日光を浴びることが快適な睡眠の確保につながります。

午後の眠気をやりすこす

人体の生体リズムとして、午後2時位に眠気が生じることが明らかになっています。特に睡眠不足の際には顕著になります。長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼすことが多いので、午後3時前の20、30分の短い昼寝でリフレッシュしましょう。

睡眠障害は専門医に相談

寝付けられない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、十分に眠っても日中の眠気が強いなどが続く場合には、体や心の病気の症状として現れていることがありますので、一人で悩まず、専門医に相談してみましょう。



シリーズ サークル紹介⑩

七宝焼「宝友会」

発足して20余年になり、現在会員数は9名です。

七宝は、金属板（銅・銀）に釉薬を盛り、焼成するだけで出来た。

釉薬はガラスが素材で、何



見ていただいています。

福祉まつりには、沢山の装身具を販売し、売上金は福祉のために役立たせていただいています。

現在、先生はおりませんが、

お互いに工夫し合い、偶然に出来た作品で、技法を見つけ出したり、使った事のない素材を発見したりして勉強し合っています。

七宝は世界で一つの作品であり、窯から取り出した瞬間の銚色一色の作品が、だんだん思い通りの色になるか、また、どんな色に変色するか、その期待感がたまらないのです。

仲間と歓談し、お茶を飲みながら作品を作る、毎月2回の日を楽しみにしています。

興味のある方は、ご連絡ください。

七宝焼宝友会代表

山口喜美枝

百という種類があります。また、技法が沢山あります。作品は、装身具から立体的な花瓶、茶碗、香炉なども出来ます。額絵なども作り、毎年文化祭に出品し、皆さまに

☎0287・92・2754

広報文芸

俳句

衣食住足る幸せ鏡餅
 鍼突き骨の髓まで氷らせて
 切干の軽さに潜む妻の労
 あくびして猫立ち去りぬ日向ぼこ
 北風に水鳥の群れクイズ解く
 まるき石橋に鮭の骸かな

小砂 藤田 マス
 馬頭 塚原 廣
 馬頭 川上 幸男
 小川 小川のぶ子
 久那瀬 堀江 直子
 吉田 国安 薫

短歌

リハビリのつらさに耐えて右足のやっとの一歩生あるを知る
 樹の齢知らぬがままに幾世経つ明けて名を記す江戸彼岸ざくら
 いつもルンルン訪ふこと忽れ娘の家の手前の橋に深ぶかと霧
 あゝあゝと赤き日輪を眩しめる曾孫一歳ホモサビエンス
 金融危機の記事より大きなノーベル賞受賞者の顔にしばし癒さる
 初日の出をカメラにをさめむとするも指のかじかみてシャッターをきる
 力入らず

盛泉 佐藤 茂
 和見 小高 歌子
 馬頭 西宮 定子
 吉田 塚原 タイ
 小川 古澤 實
 小川 佐藤佳久子

川柳

小さい種蒔いた大根今抜けぬ
 借りに来たことをついつい言いそびれ
 子の喧嘩見兼ねて親の口が飛ぶ
 年越しの善意が温い派遣村賀状
 バイキング腹に聞かずに皿に盛り
 サラ金の利子をサラ金から借りる

谷田 岡崎 友子
 谷田 岡崎 甫子
 小砂 笹沼 季子
 大内 郡司 正幸
 大山田下郷 佐藤 有紀
 小川 平澤 照月



新着図書

那珂川町 図書館



『恐ろしい「振り込め詐欺師」の技術。』
 角田浩司／著（中央公論新社）
 近年増加し続けている「振り込め詐欺」のターゲットは、もはや高齢者ではない。超高度情報化社会を利用して、振り込め詐欺はあなたに迫る！
 実際の事件で交わされた、電話の会話・メールの文章から、詐欺師が仕掛ける言葉の実例を、徹底的に調査・解析し、防衛の鉄則を紹介する。

『夕映え天使』
 浅田次郎／著（新潮社）
 さびれた商店街の、父と息子二人だけの小さな中華料理店。味気ない日々を過ごす俺たちの前に現れた天使のような女・純子。純子は線香花火のように儂い思い出を俺たちに残し、突然消えてしまった。
 表題作「夕映え天使」をはじめ、日常の至る所にあるドラマを描いた短編集。



『ランドセルがやってきた』
 中川ひろたか／作（徳間書店）
 ある日、家に帰ってみると、うみひこくんに大きなプレゼントが届いていました。
 送り主は誰かな？中身はいったいなんだろう？うみひこくんがワクワクしながら箱を開けてみると、青くてピカピカのランドセルが入っていました！
 新一年生への贈り物にぴったりな絵本です。

- ◇ 『金魚生活』 楊逸／著（文芸春秋）
- ◇ 『恋と恋のあいだ』 野中柊／著（集英社）
- ◇ 『ほつき星』 山本一力／著（角川書店）
- ◇ 『感染列島』 吉村達也／著（小学館）
- ◇ 『猫を抱いて象と泳ぐ』 小川洋子／著（文芸春秋）
- ◇ 『エッジ』 鈴木光司／著（角川書店）
- ◇ 『仮想儀礼』 篠田節子／著（新潮社）
- ◇ 『審判』 デイック・フランシス／著（早川書房）
- ◇ 『経済脳をきたえよう！』 池内正人／著（日本経済新聞出版社）
- ◇ 『ACT-ON日本崩壊』 日本テレビ報道局／著（新潮社）
- ◇ 『オバマ演説集』 オバマ／著（朝日出版社）
- ◇ 『誰でもできる手づくり味噌』 永田十蔵／著（農山漁村文化協会）
- ◇ 『かわいい！カンタン！手ぬいの赤ちゃん小物』 加藤尚子／著（成美堂出版）