

湊地区自治会だより

第122号
2022.3

〒629-3422 久美浜町湊宮 1612-34 ぎょそんセンター内

湊地区自治会 (Tel 83-1618)

発行責任者 湊地区自治会 会長 榎本和彦

急募!

★湊地区の未来について 語り合うひと 大募集します★

1月25日発行の配布物でも地区の皆様ご案内させていただきましたが、未来の湊地区について一緒に考えてくださる方を募集します(*^▽^*)

それって何?どんなことするだー?と疑問に思う方が多いと思います。簡単に説明しますと...
「もっと店が欲しい!」「こんなイベントがしたい!」「遊ぶ場所が欲しい!」「映えスポットを作りたい!」などなど、地区民の皆様がふと思うことや要望などを、実現に向けて一緒に考える意見交流の場を作ります! 堅い言葉で言うと「湊地区の未来を語る」ということです。

打ち合わせや会議には毎回参加できない、早く帰らなければならない、途中参加しかできないという方でも大歓迎です!
年齢・性別問いません。もちろん、グループやサークル、友人同士での参加も大歓迎です!!(*^▽^*)

申し込みは、連絡先とお名前を書いていただき、ぎょそんセンターにFAX(83-1618)もしくは、ポスト投函、各区長さんに渡していただいても構いません。申込用紙をなくされた方は、連絡先とお名前を必ずご記入いただきましたら、どんな用紙でもOKですよ(*^▽^*)応募期日は2月末としております♪

たくさんの方のご応募、お待ちしております★

今後「湊地区を語る座談会」(仮称)も考えて行きたい
と思います。その時は
多くの皆さんの参加をお願いします。

今よりもっと住みやすい
《みなと地区》になりま
すように♪♪



地域の3月の行事予定

✿小学校✿

- 2(水)6年生を送る会
- 23(水)卒業証書授与式 11:00 下校
- 24(木)修了式・進級式 11:00 下校

✿こども園✿

- 3(木)ひな祭り会
- 8(火)誕生会
- 10(水)お別れお楽しみ会
- 24(木)5歳児卒園式
- 25(金)午睡布団持ち帰り

✿ととっこひろば✿

- 23(水)ととっこひろば 9:30~

✿いきいきサロン✿

※1~3月はお休みです

✿区長会・自治会✿

- 10(木)区長幹事会 19:30~

※今後の新型コロナウイルス感染状況により、行事の変更・または中止の場合があります。



認知症予防の豆知識 ⑥

~認知症予防には、睡眠時間の確保が必要~
日々の仕事や家事、育児に追われ、睡眠が十分とれていない...という方も多いのではないのでしょうか。
睡眠不足は肥満や生活習慣病、うつ病などあらゆる病気の発症率を高めるとされています。さらに「アルツハイマー型認知症」の発症リスクにも関係しているとすると、私達にとって睡眠時間の確保は重要です。

◆なぜ睡眠不足は認知症のリスクを上げる?

ノンレム睡眠(身体も脳も眠っている状態)にならないとアミロイドβ(老廃物の一種)が脳内から排出されません。それが原因で脳の神経細胞が破壊されていき、アルツハイマー型認知症の発症リスクが高まる可能性があります。

◆認知症予防のためには、睡眠は何時間とるべき?

個人差はあるでしょうが、1日6時間半から8時間未満ぐらいで脳の休息時間を確保しましょう。つまり、睡眠不足も寝すぎてもダメだということです。

◆歳を取ると眠りが浅くなり、すぐ目が覚めるのはなぜ?

- ・高齢者になると若者に比べて、深い睡眠状態が得られなくなります。
- ・眠気に関わる体温の高低差が小さく、ホルモンの関係で眠りが浅いのです。
- ・日中の活動量が減ることで、眠気に関わる物質の蓄積が少なくなります。熟睡感が得られず、睡眠時間が少なくて済むようになってくるのです。
- ・不安やストレスで寝つきが悪くなります。

◆眠りのための条件

暗くて静かな部屋で、室温は16度から26度。
日中に十分に日の光を浴びて定時の食事や運動を心掛け、昼寝は30分程度にする。
日中にしっかり身体と頭を使っておけば、夜は疲れて眠くなります。



認知症あんしんサポート
相談窓口
グループホームいきがい
☎0772-83-2114