



第二静光園だより

夏



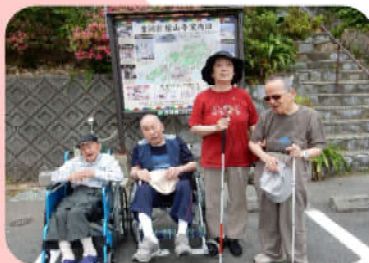
社会福祉法人ひかりの園 養護盲老人ホーム 第二静光園
〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町8091番地の8 TEL 053-428-3128

28号

平成30年7月31日発行

春季遠足

＜半日コース＞ 5月29日に浜名湖周辺の散策と、舘山寺園で豪華な食事を頂きました。潮風がこちよかったです。お酒も楽しく飲むことができました☆



＜1日コース＞ 5月31日に浜名湖遊覧船に乗り、昼食は、大むら屋でとり、こくりこで、喫茶をして帰ってきました。あいにくの雨模様でしたが、さほど濡れる事もなく、全コース周ることが出来ました。食事は美味しく、ゆったり過ごすことが出来ました。



ホーム祭



7月1日地域交流ホーム祭が行われ、浜視協会員の皆様や、近隣の人達にも参加して頂きました。午前中は、遠州一座の皆様による、獅子舞、南京玉簾、ピエロなど色々な出し物をして頂き、とても楽しい時間を過ごすことができました。昼食を食べた後は、カラオケ大会を行い、みなさん上手に歌われてました。

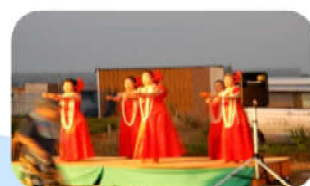


今年のメニューは、カレーとナンでした。ナンは大きく食べごたえがありました☆

トマト工房夏祭り



7月14日トマト工房の夏祭りに招待され、参加させて頂きました。盆踊りや、カラオケ、外で食べるご飯がまた美味しく、楽しい夏祭りでした。



行事予定



8月
納涼カラオケ大会
買物外出

9月
敬老式典
買物外出

10月
運動会
バス旅行
買物外出



睡眠はとれていますか？

・よい睡眠とは？



朝の目覚めがよいかどうかで、睡眠の質がわかります。その一方で睡眠時間は、一人ひとりの目安となります。なぜなら睡眠時間には、遺伝子レベルで個人差があり、短いタイプ（ショートスリーパー）と長いタイプ（ロングスリーパー）があるからです。むしろ、8時間眠らないとダメと思い込むことが睡眠不足への不安となり、不眠症を作ることにもなります。何時間眠れたかより、朝の気持ち良い目覚めによって「よい睡眠」かどうかかわかるといえるでしょう。



- ・対策は、よい生活習慣と早めの受診です。
- ・規則正しい生活リズムを心掛けましょう
- ・適度な運動（週に1回以上は30分以上汗をかきましょう）
- ・食事は3食とり、主食・主菜・副菜とバランスをそろえ、腹八分目食にしましょう
- ・昼休みの5分睡眠は、午後の活力になりますのでお勧めです
- ・身体や心の病気が原因にある場合は、早期に受診し治療を継続しましょう。

全国健康保険協会ホームページ参照

・さて、どんな時に眠れないでしょう。

1. 環境要因

車の音やアパートの騒音、室温や湿度、寝具（枕の高さや布団の固さ、清潔さ）、日照など。

2. 不安や心配ごと

心配事が沸いてきて、寝付けないことがあります。ほとんどは一時的なことですのてだいてい場合は数日で眠れるようになります。

3. 病気が原因

ぜんそくや、夜間のかゆみ、痛みがある場合、また、糖尿病などの生活習慣病でも不眠が起ることがあります。

4. ストレス

現代は「ストレス社会」、特に対人関係で生じるストレスは、精神疲労を起こしやすく、徐々に心を病んでしまうことがあります。数週間不眠が続く場合は専門医に相談することが解決の近道の場合もあります。

5. 心の病

うつ病やうつ状態、不安神経症、幻覚や幻聴を伴う統合失調症などの初期症状に、数週間の不眠が現れることがあります。夜中に途中で目覚めたり、朝かなり早い時刻に目が覚めてしまうのが特徴です。

苦情・相談



5月17日の懇談会にて

Q. 日用品の買い物施設内でも出来るようにして欲しい。

A. 今まで試みたことはあるが、適当な業者がない為、難しいことを伝えてご了承頂く。

5月17日懇談会にて

Q. 喫茶コーナーを増やすことができないか？

A. 行事の日程等の関係から増やすことは難しいこととお伝えし、ご了承頂く。

編集後記

今年は梅雨明けが早く、厳しい暑さとなりました。毎年この時期は熱中症のことがニュースに取り上げられます。昔は気温が30度までいくと暑いねと言っていたんですが、今では35度は普通になってしまい、最高気温が40度を越える日はそう遠くなさそうです。十分な睡眠と、バランスの良い食事、この夏を頑張っのりきりましよう。

