

## 第5弾 市内で活動しているダンベルサークル 脳げんき教室の紹介

### 栄町 栄寿会

今年で25周年を迎える栄寿会。

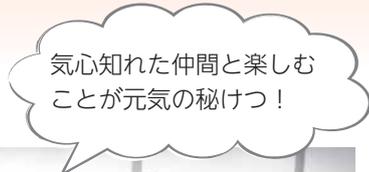
季節に合わせた活動のほか、会員有志によるカラオケ教室が週1回行われています。

市外に転居された方も、継続して活動に参加しており、会員同士のつながりの深さを感じます。

活動場所 栄町集会所 会員数 30人

#### 年間活動予定

4月 お花見	9月 ウォーキング大会・1泊旅行
5月 日帰り旅行	12月 忘年会・冬至かぼちゃの会
6月 ボランティア活動	2月 新年会



#### 12月 冬至カボチャの会

時間になっても来ない人がいたら知らせに行き、全員集合で会がスタート。

手作りの冬至カボチャやきのこ汁、持ち寄った漬物などのごちそうがテーブルに並び、「皆で食べるからおいしいね」と、あちこちから声が聞こえます。

輪投げで盛り上がり、カラオケでは歌っている人のそばで、曲に合わせてダンスが始まるなどにぎやかな雰囲気でした。たくさんの笑顔が見られました。



☎ 長寿社会課地域支援係 ☎ 364-1204

### 健康しおがま21プランシリーズ

#### 快適な睡眠、取れていますか？



睡眠は、健康を維持していくための重要な要素です。快適な睡眠を取るために、生活習慣を見直してみましよう！



#### 睡眠不足になると…

- ・疲れがたまり、集中力がなくなる
- ・病気への抵抗力が弱くなる
- ・高血圧や糖尿病などの生活習慣病が悪化することも

疲れているのに、**2週間以上眠れない日**が続くときは、**うつ病の兆候**かもしれません。

かかりつけ医や専門機関に相談してみましよう。

#### 快適な睡眠を取るための生活習慣のポイント！

##### ストレスを解消しましよう

- ・眠れないときは無理に寝ようとしない
- ・気分転換をする
- ・ぬるめのお風呂でくつろぐ
- ・夕食を軽めにする
- ・寝る前のスマートフォン、インターネットの使用は控える



##### 運動不足のときは体を動かして適度な疲労を！

- ・散歩やウォーキングをする
- ・寝る前にストレッチをする



毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びる

#### メンタルヘルス講演会のご案内

とき 2月25日(出)  
開場 13:00 講演 13:30~15:00  
ところ ふれあいエスパ塩竈 エスパホール  
内容 講話「良い眠りには福が来る～生活リズムと健康法～」  
申込 保健センターへ電話かファクスで

講師 水野一枝さん  
(東北福祉大学  
感性福祉研究所  
特任研究員)



#### <水野先生から>

私たちが毎日取っている「眠り」。眠りはびっくりするほど身体と心の健康に影響をおよぼします。成長期のお子さんにとって、良い眠りは学力を伸ばす力にもなります。

眠りの力、良い眠りの取り方について学んでみませんか？

眠りに不満がある方、成長期のお子さんを持つ保護者の方もご参加ください。

☎ 問・申込 保健センター ☎ 364-4786 FAX 364-4787