

# ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和4年8月 第192号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 TEL843-7109

運営委員会発行

## < 睡眠時間の効果について >

学生時代、テストの前は夜おそくまで勉強して睡眠時間を削ったものでした。人間に限らず、生き物にとって睡眠は大切なものです。動物は眠っていると、敵に寝込みを襲われる可能性があります。それでも寝なければ生きていけません。イルカは脳が半分ずつ交互に寝ることができるそうです。空を飛びながら眠る渡り鳥さえも存在するとのこと。うらやましいですね。

なぜ睡眠が必要なのか。勿論、脳の休息時間でもあるし、起きている間にそれまでの情報を整理して、脳内に定着させる時間でもある。

ところが、最近、睡眠の新たな効能が発見されたそうです。つまり、脳内の清掃時間でもあるとのこと。寝ている間に、一部の脳細胞が縮んで、スキマができて、老廃物が流れ出してゆくそうです。

では、どのくらい眠ればよいのか。睡眠時間の権威である、柳沢正史教授によれば「成人では1日の7時間眠ることが必要で、短時間でごまかす方法は存在しない」そうです。十分な運動と睡眠の時間を確保するのが困難な人が、現代人には多数おられるでしょうが、健康と能率向上のためには、逆に、十分な睡眠が必要だと思いますね。

広報部 田川 悟

## 名言集

石の上にも三年という。しかし、三年を一年で習得する努力を怠ってはならない。

松下幸之助

希望は人を成功に導く信仰である。希望がなければ何事も成就するものではない。

ヘレン・ケラー

介護老人保健施設にしきの里は、お一人お一人の身体の状態と、利用者のご家族の要望に沿ったケアプランをもとに、在宅生活の支援と在宅復帰のためのお手伝いを通して、地域に根ざした施設を目指しています。

**介護老人保健施設 にしきの里（認知症専門棟あり）**

**TEL 845-2133**

長崎市委託事業 すこやか運動教室実施中（65歳以上であればどなたでも参加できます）

西北・岩屋ふれあいセンター第1研修室

第1・3水曜日 14:30~16:00

## \*8月の行事予定\*

3日(水) すこやか運動教室 14:30~16:00

17日(水) すこやか運動教室 14:30~16:00

\*お遊び教室はお休みです。

### <四字熟語>

あく せん どう  
悪 戦 □ 闘

強敵との激しく苦しい戦い。また、困難に打ち勝つため必死に努力すること。「悪戦」も「苦闘」も苦しい戦いを表している。

せっ やく わん  
切 □ 扼 腕

非常にくやしがつたり、残念がつたりすること。激しく怒ること。元は歯ぎしりして自分の腕を握りしめるという意味で、ひどく興奮しているさまを表す。

てん か いっ  
天 下 一 □

「天下」は世の中、「一品」は最上の品という意味。この世にただ一つしかないというほどすぐれているものを表す熟語。

答え あくせんくどう 悪戦苦闘 せっしやくわん 切歯扼腕 てんかいつびん 天下一品

# 中川外科医院

院長 中川元治

長崎市岩屋町 20-25

**駐車場有**

TEL. 長崎 (095) **856-3320**

上の句

\*下の句は何番でしょうか

下の句

③7 白露に 風の吹きしく 秋の野は

①あまりてなどか 人の恋しき

参議等

文屋朝康

③8 忘らるる 身をば思はず 誓ひてし

②つらぬきとめぬ 玉ぞ散りける

平兼盛

③9 浅茅生の 小野の篠原 忍ぶれど

③物や思ふと 人の問ふまで

清原元輔

④0 忍ぶれど 色に出でにけり わが恋は

④末の松山 波越さじとは

右近

④1 恋すてふ わが名はまだき 立ちにけり

⑤人の命の 惜しくもあるかな

壬生忠見

④2 契りきな かたみに袖を しばりつつ

⑥人知れずこそ 思ひそめしか

(答) ③7-② ③8-⑤ ③9-① ④0-③ ④1-⑥ ④2-④

医療法人 順成堂 (旧 宮田医院)

# 古川宮田 整形外科内科クリニック

整形外科・スポーツ整形

内科・リハビリテーション科

長崎市中国町 22-10 (赤迫電停そば)

TEL 095-846-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	休	○	休



## 雑学クイズ

- 1 野球で左腕投手をサウスポーといいます。サウスは南、ポーは足の意味ですがなぜ「南の足」で左腕投げなのでしょう。
- 2 「世界三大夜景」と呼ばれているのはナポリ・香港ともう一つはどこでしょう。
- 3 これまでの日本の歴史上一番期間の長かった元号は何でしょう。
- 4 「世界三大がっかり」と呼ばれている観光名所はブリュッセルの小便小僧、コペンハーゲンの人魚姫の像ともう一つはどこでしょう。
- 5 相撲の「徳俵」はなぜあるのでしょうか。
- 6 長良川鵜匠は「国家公務員」である。○か×か？

### <答>

- ① 野球場は午後の日差しがバッターの目に入らないように、バッターからピッチャーの方向が東北東になるよう設計されるのが一般的で、そうすると左投手が投げ終えたとき、左足が南側になり、そのため「左の足」が左腕投手を表すことになったといわれています。
- ② 函館（2013年は長崎）標高334mの函館山から望む夜景は、幻想的で美しく、毎日多くの観光客で賑わっているそうです。
- ③ 「昭和」で64年間続きました。
- ④ シンガポールのマーライオン。意外に小さいというのがその理由のようです。
- ⑤ 昔相撲が野外でおこなわれた時代、土俵に溜まった雨水やゴミを掃き出すために、俵をひとつ分ずらしていたそうです。その名残が徳俵だそうです。
- ⑥ ○。長良川の鵜匠は、職名を宮内庁式部職鵜匠といいます。身分は国家公務員です。長良川の鵜飼は皇室御用の鵜飼です。

### 《ことわざ》

\*頭でっかち尻つぼみ\*

初めは大きく堂々としているが、次第に小さく貧弱になること。また盛んな意気込みで威勢がよかったのが、だんだんと勢いを失い意気地がなくなることです。

\*あとは野となれ山となれ\*

作物を収穫した後の耕地は、荒れ果てても知ったことではない、ということから、当面さえ何とかなれば後はどうでもいい、という意味です。