

ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和4年11月 第195号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 Tel.843-7109

運営委員会発行

「元気で生きる方法」とは一

人間に限らず、生き物は、夜、必ず睡眠をとらなければ、死んでしまいます。つまり「寝ること」によって身体の「疲れ」をとり、翌日の体力をつけなければいけません。

だから、生きるために、必ず、夜「ぐっすり睡眠」を取り、体力を取り戻す必要があります。

我々、大人は「一日に7時間以上、寝ることが必要です」

動物は眠っている時に、敵に寝込みを襲われ、殺されることがありますが、だからと言って、寝なかったら体力が戻りません。

ところが「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。うらやましいですね。

では、人間は、どれくらい眠ればよいのでしょうか。

睡眠時間の権威である柳沢正史教授によると「私たち人間は、(成人)一日に最低7時間眠ることが必要」だそうです。

「短時間でゴマカス方法はない」そうです。

皆さんや私を始め殆んどの人々が「タップリ」朝まで寝ておられることでしょう。

何か、悪い事をした時は、奥さんからしかられ、寝る間もないくらい、せめられるでしょう。

人間は「いやな事は、あっさり忘れて、ぐっすり寝ることが大切です」

その為の方法を教えましょう。

それは、「自分の大好きな食物や飲み物を食べたり飲んだりすることです。」そのためには、ふだんから自分の大好物の食物と飲み物を買ってこっそり、口に入れましょう。

広報部 田川 悟

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

11月の行事予定

- 2日(水) すこやか運動教室 14:30~16:00
15日(火) お遊び教室 10:00~11:30
16日(水) すこやか運動教室 14:30~16:00

西北・岩屋 ふれあいセンターまつり

舞台発表 2階第1研修室

作品展示 1・2階ロビー

日時 11月27日(日) 12:30~

場所 西北・岩屋ふれあいセンター

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

*下の句は何番でしようか

下の句

⑦ 滝の音は絶えて久しくなりぬれど

① いまひとたびの逢ふこともがな

和泉式部

⑧ あらざらむこの世のほかの思い出に

② いでそよ人を忘れやはする

藤原賢子

⑨ めぐり逢ひて見しやそれともわかぬ間に

③ 雲隠れにし夜半の月かな

古式部内侍

⑩ 有馬山 猪名の笹原 風吹けば

④ まだふみもみず 天の橋立

大納言公任

⑪ やすらはで寝なましものを 小夜ふけて

⑤ 名こそ流れてなほ聞こえけれ

赤染衛門

⑫ 大江山 いくのの道の遠ければ

⑥ かたぶくまでの月を見しかた

(答) ⑦-⑤ ⑧-① ⑨-③ ⑩-② ⑪-⑥ ⑫-④

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

長崎市中園町 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

<ことわざ穴埋め問題>

「ことわざ」を完成させましょう。□には「ひらがな」「漢数字」がはいります。

- ① □ 死に^{いっしう}一生を得る ② 木を見て □ □ を見ず
- ③ 弘法筆を □ □ □ □ ④ 転ばぬ^{かき}先の □ □
- ⑤ 山椒は □ □ □ でもぴりりと^か辛い ⑥ □ 人寄れば^{むじゆ}文殊の^ち知恵
- ⑦ ^{たけひやく}雀百まで踊り □ □ □ □ ⑧ □ □ からぼた餅
- ⑨ 捨てる^{なげ}神あれば □ □ □ ^{なげ}神あり ⑩ 塵も積もれば □ □ となる
- ⑪ 灯台もと □ □ □ ⑫ 捕らぬ □ □ □ の^か皮算用
- ⑬ 飛んで火に入る^ま夏の □ □ ⑭ 泣きつ^{なみ}面に □ □
- ⑮ 七^{なな}転び □ 起き ⑯ 二階から □ □ □ □
- ⑰ □ 兎を追う^う者は一^{いっ}兎をも得ず ⑱ □ □ に^こ小判
- ⑲ ^{ねみみ}寝耳に □ □ ⑳ 能ある□□は^{つめ}爪を隠す

<答>

- ①九 ②もり ③えらばず ④つえ ⑤こつぶ ⑥三 ⑦わすれず ⑧たな
⑨ひろう ⑩やま ⑪くらし ⑫たぬき ⑬むし ⑭はち ⑮八 ⑯めぐすり
⑰二 ⑱ねこ ⑲みず ⑳たか