

# 4月号 長東支部だより

❀ さくら ❀ と色とりどりの庭を飾る花々ですっかり春の気配となりました。

2024年度も広島医療生協長東支部の年間計画や活動もみなさんのご協力のもと無事に終わることができました。有難うございました。4月より新年度(令和7年度)のスタートです。5月には長東支部総会を行います。新年度も組合員さんと共に、地域が生き生きと過ごせるよう、ご意見やご協力を頂きながら進めて行きましょう。何卒宜しくお願い致します。  
広島医療生協長東支部運営委員

◎正しい生活習慣をするには、努力をする必要がある事が良くわかった。

◎睡眠の大切さをわかって頂いて頂き有難うございました。

◎自分で睡眠時間が少ないと思っていたので、人それぞれと聞いて安心しました。出来る事を頑張ってみようと思えます。お話が聞けて良かったです。

◎一日の睡眠時間が平均5時間余りの私にとって、示唆の多い講演でした。十分な睡眠をめぐらし、くらしを見直しに活かしたい。

◎睡眠、ねて、深く考える事は、なにかが今ある事、振返り、改めたい事、段々、生活するに、有意義な事、あり、かかると、な

◎睡眠の大事さが充分に分かりました。有難うー。

2024年度【くらしの学校(第2講座)】では『質のよい睡眠のととり方講座』～理想の睡眠ってどんな睡眠?～3/21(金)34名の参加があり“眠ることの条件や大切さを学びました。  
◎みなさんアンケートをご紹介します。

◎散歩は夕方に良いというのが参考になりました。

◎今日の話は良かったです。自分ではよく眠っていると思いますが規則正しい生活が必要ですネ。散歩を続けて歩数をのばします。

◎睡眠について間違っていたところもありました。参考にしました。参考になりました。ウォーキングは夕方が良いことが知らなかった。

◎睡眠に悩んでいる私にはユーモアを交えた先生のお話は解りやすく実践して見ようと思えました。又、認知症予防についてのお話しも、私にとっては思い当たることも多く、とても有意義な時間で良い講座に参加出来た事に感謝しています。

◎運動と睡眠はだいじ。色々なリスクがある。ウォーキングは夕方が良いことは知らなかった。

◎「寝酒よりも睡眠薬がずっと良い」とのこと  
生活習慣を変えるのはなかなか難しいですがお酒の飲み方を見直そうと思えました。

◎夜中に何度か目が覚めるようになり、朝までグッスリ眠っていたのにどうしたんだろう?と聞いていましたが、年齢からと聞いて納得しました。寝る前にスマホを見ない!! 気をつけたいとおもいます。いい学びになりました

◎体内時計のリズムを保つことや環境を作り、また毎日規則正しい時間に起き、朝の光を浴び、体内時計をリセットして一日の活動に向き合うと自然と良い睡眠が出来るのが大事と学び、今一度自分の日常生活にある快眠を考える機会になりました。とても良いお話しだったと感謝の時間でした。

◎甲斐先生の講話、わかりやすくとても参考になりました。睡眠が起きていく上で6つの役割があること。生活のリズムを整え睡眠、運動、食事に気を付けることが病気を防ぐことに繋がると感じました。質の良い睡眠をとるために行きたいと思

## 4月の活動予定

- 2(水)スマイルクラフト班
- 3(木)仕分け・委員会
- 7(月)なでしこ班
- 17(木)どれみコーラス班
- 18(金)ふれあい喫茶
- 19(土)かすみ草班

## 5月初め予定

- 1(木)仕分け・委員会
- 7(水)スマイルクラフト班

予告  
左記の様2025年度の長東支部総会を開催します  
\*2025年5月15日(木) 10時~12時  
\*長東西公民館2階第一研修室  
詳しくは5月の支部だよりにてお知らせします。万障お繰り合わせの上ご出席ください。  
長東支部運営委員会一同

