

4月号 長束支部だより

✿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束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え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月には長束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。何卒宜しくお願ひ致します。広島医療生協長束支部運営委員会

広島医療生協長束支部運営委員

◎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、ね
る事について、深く考
える事はなかつたが今
回、当講座で改めて普
段の生活を振りかえる
きっかけとなり有意義
であった。

◎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いました。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。

◎甲斐先生の講話、わかりやすくてとても参考になりました。睡眠が生きていく上で6つの役割があること。生活のリズムを整え睡眠、運動、食事に気を使うことが病気を防ぐことに繋がるんだと感じました。質の良い睡眠をとるために、実践して行きました。

◎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います。お話を聞けて良かったです。

- ◎睡眠の大しさが充分に分かりました。有難う——。

2024年度【くらしの学校（第2講座）】では『質のよい睡眠のとり方講座』～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ね。散歩を続けて歩数をのばします。

◎睡眠について間違って認識していたところもありました。参考になりました。ウォーキングは夕方が良いことは知らなかつた。

◎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?と思っていましたが、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。



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

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
出席ください。