

行事予定



4月

- お花見(誕生会)
- 社会見学
(川内町ドライブ・滝の宮公園)

7月

- 七夕祭り
- 防災訓練
- たらい麵(誕生会)
- 社会見学(しまなみハイウェイドライブ)

5月

- 藤祭り(家族会役員会・総会)
- 木下大サーカス見学
- パーベキュー(誕生会)
- 社会見学
(糸山公園とワールドプラザ、砥部動物園)

8月

- 地域交流盆踊り大会
- ふるさとコール
- ピアガーデン(誕生会)
- 社会見学(西条アサヒビール工場)

6月

- あゆみ会々長杯カラオケ大会
- 全国大会
- たらい麵(誕生会)
- 社会見学(SOGOと銀天街)
- 木下大サーカス見学

9月

- パラリンピック
- 中・四国大会
- お月見会(誕生会)
- 社会見学
(石鎚山サービスエリアとオアシス)

＊おたより＊

(担当)

より)



しているよりは、屋外で体をよく動かして、よりよい眠りをとりましよう。

春眠暁を覚えず……という季節になりました。でも年齢を重ねるにつれ、ちょっとした物音ですぐ目が醒めたりと、眠りが浅くなります。睡眠には、体は眠っているが脳は起きている「レム睡眠」と体も脳も眠っている「ノンレム睡眠」があります。若い人と違いお年寄りではノンレム睡眠中の眠りの深さやリズムが低下して、ぎますから、寝ついてから目覚めるまで眠りが浅くなります。お年寄りが若者と同じくらい深い睡眠時間しかとっていないと、寝不足となり、よくコックリ、コックリと居眠りするわけです。

また、昼間の活動とも関係がありますので、家の中でじっとしているよりは、屋外で体をよく動かして、よりよい眠りをとりましよう。

医務だより

お年寄りの眠り

主任看護婦 山内珠江