

「けやき楽校だより」 6月

大人の睡眠

5月のお便りに「赤ちゃんの睡眠」について載せましたら、「大人はどうなのですか？」という質問がありました。最近、睡眠の質を上げる飲料やサプリメントがCMで流されているのを良く目にしますし、睡眠時間が短いことによる健康へのリスクに肥満、高血圧、糖尿病、心疾患脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高めることが明らかというのでも聞きます。睡眠量が十分に取れているか心配になりますね。

厚生労働省からも「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」が公表されています。ガイドには、成人は6時間以上、高齢者は8時間以上にならないことと目安が出されています。

成人と高齢者は目覚めた時に体が休まったと感じる「睡眠休養感」が重要とのことです。

「睡眠休養感」を高めるには、目覚めてから入眠までの一日の生活リズムがポイントになるそうです。朝は、日光を浴びて体を目覚めさせ、日中は、仕事や運動、身の回りのこと、趣味や人との交流。夜は夕食と飲酒は睡眠の2時間から3時間前までに済ませ、入浴は就寝の1時間前までに行うと入眠しやすくなるとのことです。眠気のくる昼過ぎから15時ぐらいの間での短時間（20分程度）の仮眠も推奨されています。高齢者は寢床にいる時間が8時間以上にならないことを目安に必要な時間を確保してほしいとなっています。ひろばに来てくださっている高齢者の方々のように、日中の予定が一杯というのが理想的です。

フラワーアレンジメントの講座にご参加下さり有難うございました。

今回は、身近にある“あじさい”“ドクダミ”“春菊の花”なども使いアレンジメントしてみました。路地で育つ草花は優しさを感じました。また、飾ってみて、水分をたくさん必要とすることも良く分かりました。

ひろばにあそびに来た赤ちゃんは、お母さんが参加している間、機嫌よく遊んでくれました。



健康体操に、ご参加下さりありがとうございました。肩甲骨を柔らかくする動きを4種類実施。自分に合った動きでやって見て下さいと選択肢を広げて教えて頂きました。「忘れる日があっても良いので続けてください」と。今年度になってから参加された方が「脊椎狭窄症もあって辛かったが、痛みが薄れ良かった」と話されていました。毎日、何回かに分けてやっているとのことでした。やはり、あきらめずに続けることが大事ですね。

『けやき楽校』

けやき楽校では、赤ちゃんから高齢者の方までが利用していただく「けやきひろば」を開設しています。

けやきひろばの開室曜日

毎週火曜日～金曜日

開室時間

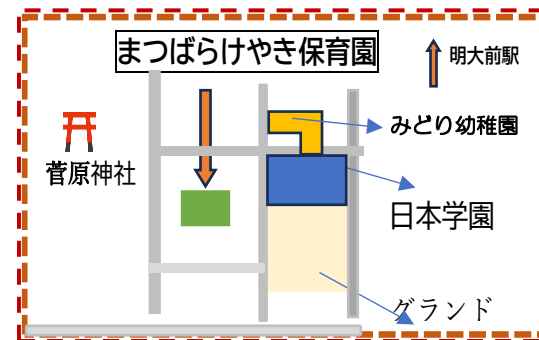
10:00～11:30です

楽校ではワークショップや講座も計画していきます。地域の皆様が楽しめる楽校としていきます。「こんな講座があれば」「趣味を披露したい」など、何でも声をあげてください。皆様のご来校をお待ちしております。

6月6日—小品盆栽づくり

6月18日—簡単、減塩梅干しづくり

電話での申し込みを受けています。



連絡先

まつばらけやき保育園 (日本学園裏側)
世田谷区松原2-11-1
Tel 03-6304-3730 担当 梅澤

2024年6月「けやき楽校 けやきひろば」予定

まつばらけやき保育園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	どうぞご利用ください 7月の予定																																										
						1		<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	日	月	火	水	木	金	土		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
日	月	火	水	木	金	土																																											
	1	2	3	4	5	6																																											
7	8	9	10	11	12	13																																											
14	15	16	17	18	19	20																																											
21	22	23	24	25	26	27																																											
28	29	30	31																																														
2	3	4 『けやきひろば』 	5 『けやきひろば』 	6 『けやきひろば』 盆栽 	7 『けやきひろば』 	8																																											
9	10	11 『けやきひろば』 	12 『けやきひろば』 健康体操 	13 『けやきひろば』 	14 『けやきひろば』 	15																																											
16	17	18 『けやきひろば』 梅干しづくり 	19 『けやきひろば』 	20 『けやきひろば』 	21 『けやきひろば』 	22																																											
23 30	24	25 『けやきひろば』 	26 『けやきひろば』 	27 『けやきひろば』 	28 『けやきひろば』 	29																																											

健康体操は、7月10日に予定しています。
グレーの塗りつぶしは、ひろばが休みの日。
基本以外の休みにつきまちは、該当月のお知らせ
でお伝えします。
お知らせは、社協のメルマガと園のインスタからもみ
られます。

けやきひろばの開室時間は、10時から11時半です。
開室曜日は、火曜日から金曜日の週4日です。

「けやき楽校 けやきひろば」は、赤ちゃんから高齢者までどなたでも利用できるひろばです。
お子さんが、ひろばに慣れてきて、お母さんが離れても遊べるようになりましたら、講座に参加することも可能です。お部屋全体を使う講座の場合は講座のみとなる場合もあります。その都度、お知らせさせていただきます。現在、定例は健康体操です。体操は、お部屋の広さの関係で人数を限らせていただいております。ご希望の方は、空き状況を電話でお問い合わせ下さい。

お子さんのスペースには、お子さんが自由に手に取ってあそべるよう遊具を設定してあります。体全体を使って遊ぶスポンジ状の玩具も用意しています。
大人のスペースには、手仕事の材料を常時、用意しています。動物の軍手人形、ポシエットづくり、ミニ額縁飾りは、いつでも声をかけて下さい。お持ちいただいた編み物、針仕事なども、お喋りをしながら一緒にやりませんか。もちろん、のんびりお喋りタイムでも大歓迎です。
手仕事はその日に出来上がらなくても何日かけてもOKです。

6月の7-クソップは
6日—小品盆栽づくり
18日—ジブロックでつくる減塩うめぼしです。
簡単にできますので、店頭で梅を見たら何回も買って仕込みたくなります。
他の日の手仕事は、お好きなものをどうぞ。

＊ご利用の連絡先：まつばらけやき保育園 03-6304-3730 担当 梅澤