



地区活動団体情報・地区内の情報をお届けします！

松沢地区事務局通信

松沢地区事務局 2020,vol.7

担当：根子・別府

自動販売機設置で地域福祉に力を貸してくれませんか？

自販機の売上金の一部が区内の地域福祉活動に役立てられます。



設置にご協力いただくことで、地域福祉の推進につながります。
費用のご負担は一切ありません。
自販機の設置場所の提供を通して、地域福祉の推進にご協力をお願いします。
以下が地域福祉活動の例です。

●仲間づくりの場



○住民同士のお手伝い



●子ども食堂



ぜひ社会福祉協議会までご連絡ください！

今月の事務局のささやき

今回のテーマは「**自分流の健康法**」について

根子：いくら寝ても疲れがとれないという時は、自分の睡眠を見直してみるのはいかがでしょうか。睡眠には**メラトニン**というホルモンが関係しており、朝**光**を浴びることで生成され、夜分泌することで私たちは快眠できます。しかし、PCやテレビなど夜遅くまで強い光を浴びていると、メラトニンの分泌は抑制され、なかなか眠れず寝ても浅い眠りになってしまいます。

そのため、寝る30分から1時間前にはお風呂などを済ませ、照明はできるだけ落ち着いた明るさにし、なるべくリラックスした状態で布団に入りましょう。

別府：毎朝必ず**ホットココア**を飲みます。ココアは他の飲料（コーヒーや緑茶）に比べて、体温も高くなり、持続性もあるとネットで見かけ、それから毎朝欠かしていません。**体温が下がると免疫力も下がります**。ぜひこの冬試してみてくださいはいかがでしょうか。

次回のささやきもお楽しみに。

ささやきテーマも募集していますので、ぜひご意見お待ちしております。



【お問い合わせ】北沢地域社協事務所

(世田谷区北沢2-11-3 イサミヤビル3階)

電話：5787-8537 FAX：5787-8533

松沢地区事務局電話：090-9818-2907 FAX：4330-1890