

# こころの里だより

## NO. 286 ~8月号~

編集人；地域活動支援センター

こころの里

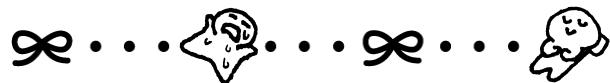
〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8

TEL : (0863) 33- 5151

FAX : (0863) 33- 5252

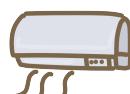
E-mail:maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp

### 目指せ！熱帯夜でもぐっすり快眠



★ 寝室内の温度を 13~28 度、湿度を 40~60% にする

寝る 30~40 分前には寝室のエアコンをつけて自分が快適と感じる環境に整えましょう



★ 夕方以降の昼寝・カフェインの摂取を控える

コーヒーや茶葉を使用したお茶（緑茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶など）、栄養ドリンクなどに含まれていることが多い



★ 入浴は寝る 1~2 時間前までに済ませる

ぬるめの湯船（38°C 程度）につかって深部体温を上げておくと、眠る時間に深部体温が下がるタイミングとなるので、スムーズに寝ることができる



★ 寝る 1~2 時間前から照明の照度を落とす

強い光はメロトニンの分泌を抑制し入眠の妨げになるため、寝る予定時刻の約 2 時間前から照明の照度を落としたり、スマートフォンやタブレット、パソコンなどの使用を控える



★ 寝る前にはコップ 1 杯の水分補給を忘れずに

睡眠中も発汗があり、水分が失われます。水分補給が適切に行われないと睡眠が妨げられる他、脱水状態になるリスクが高まります。脳梗塞の予防にもつながります。



★ 暑くて眠れないときには、後頭部を冷やすのが効果的

神経が集中している首ではなく、後頭部を冷やすようにすると快眠につながりやすい。



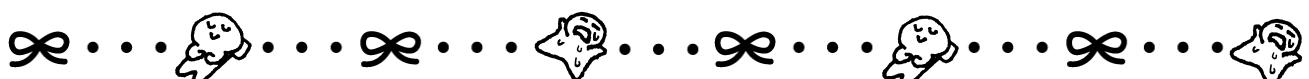
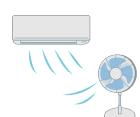
★ 朝起きたら太陽の光を浴び、体内時計をリセットする

睡眠対策には、体内時計を整えることも大切。



★ エアコンの使い方に注意

エアコンの冷気に直接当たり続けると体が過度に冷えてしまうため、風向きを上側にしたり、自動調整機能を使用するとよい。扇風機で空気の流れをつくるのも有効。

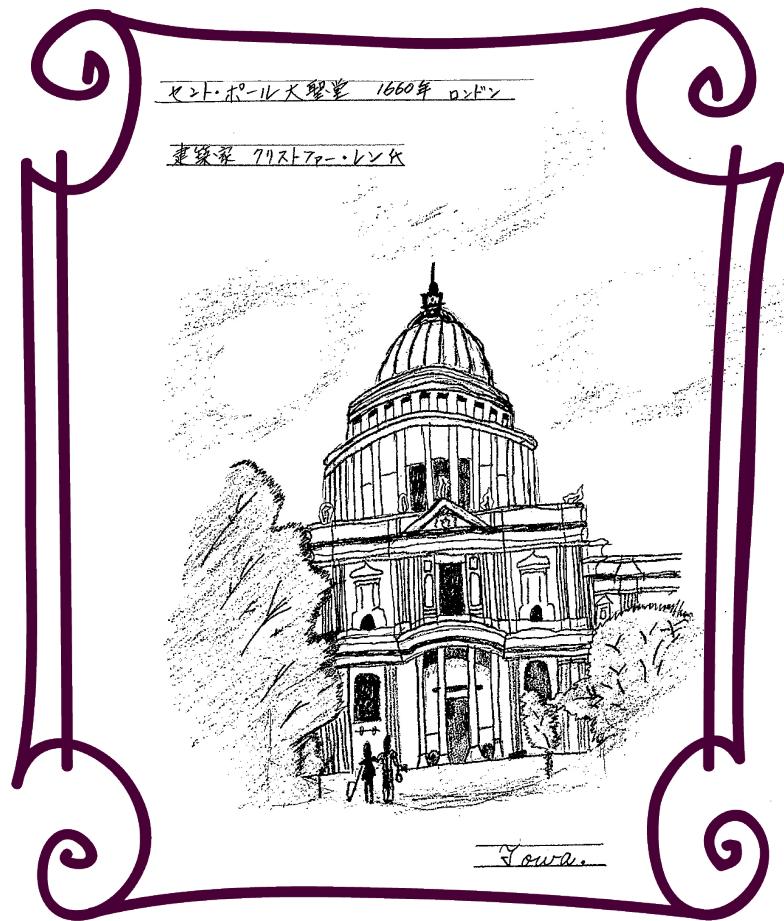
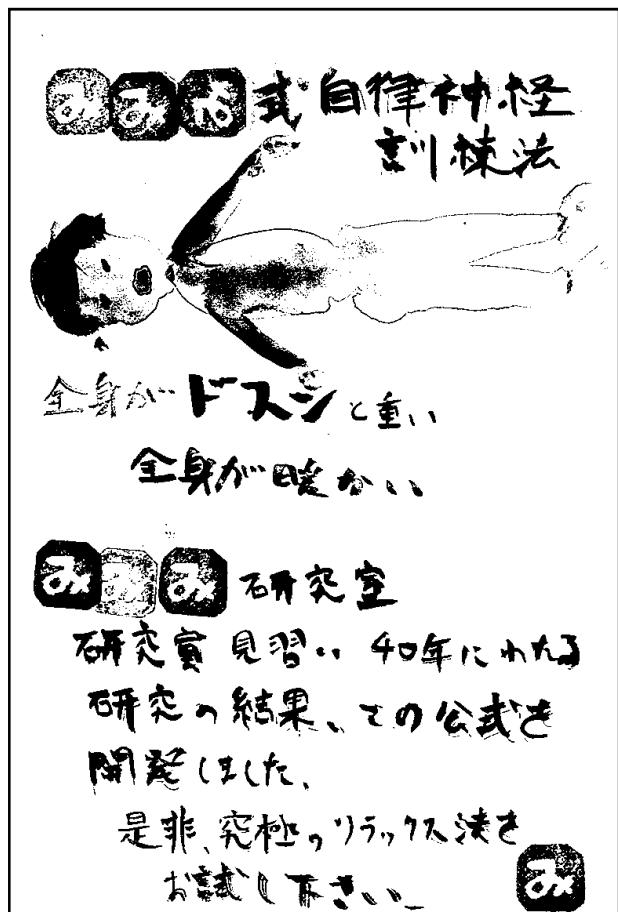


睡眠不足は … 熱中症の危険性が上昇、生活習慣病や肥満のリスクがアップ、うつ病などの発症や認知機能にも影響、事故・エラーなどのリスクが上がる

など様々なリスクに影響を及ぼします。

少しでも眠りやすい環境をつくるためにとちょっと調べてみたら、大体共通してこんなことが推奨されていました。できそうなものだけでも実践してみてはいかがでしょうか

## 投稿コーナー





# めばるの会（当事者会）よりお知らせ



7月3日(木)の話し合いでは、めばるの会から出席者3名で、以下の内容について話し合いました。

## 内 容



### ①バーベキューについて

野菜	12257
ウインナーなど	
肉	5689
たれ、皿など	1954
炭 6kg	1314
10,577	12,000 ~ 1,000 × 12

次回 8月 7日 (木) 15:10~

#### ◎テーマ

- ・秋の清掃活動について
- ・秋の旅行について

### (試算)

一人あたり	牛豚丼	60	70	90	(8)
100gあたり	400~500	180	100	(円)	
12人あたり	780	840	1080	→	5700

てことで

7/10(木) 安くて良質な肉を求めて  
3件のお店をはしご。野菜も合わせて  
予算内に収めて食材を揃えました!



## BBQやりましたー

<2025. 7. 12. Sat>  
(めばるの会 11名 & 職員 2名 総勢 13名)

暑さとの闘い  
炭火のさばき



板さんS

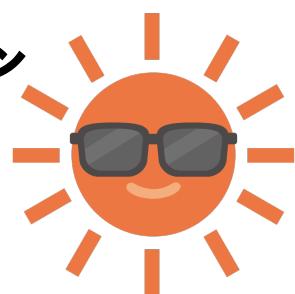


食材班  
仕込み完了!

でーん



ギラン



美しすぎる配置



ジリジリ...



焼くか焼かれるか!

### 7月12日 BBQ振り返り

- ・肉のチョイスや量がちょうどよかった
- ・肉の量がちょうどよくて腹いっぱいになった
- ・暑かったけど皆と一緒に食べれておいしかった
- ・野菜より肉の方が早く減った
- ・肉も野菜も量のバランスがよかった
- ・焼くタイミングをまだがえた(先に肉を焼ききつ(まつた)
- ・焼き方ちょっと違った(バランスよく焼きたかった)
- ・今年は風があったのでうらわア火をあかがなくてよかったです
- ・何事もなくおいしく食べれてよかったです
- ・ヤケドしたけどそれほどでもなかった
- ・チームワークよく、片付けも協力できてよかったです



避暑地?

寄付のお米が  
まぶしすぎる♡  
本当にありがとうございました



# ～安易なクリックが災いを呼ぶ！SNS 広告にご用心～

岡山市消費生活センターによると、2024年度に寄せられたSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）に関する相談は449件で、前年より84件増加（23.0%増）したそうです。

商品・役務別にみると「化粧品」の相談が141件と最も多く、続いて「健康食品」、「ファンド型投資商品」の相談が多く寄せられたという事で、身近な商品を軽い気持ちで注文してしまうこともあります。「1回限り、解約不要、定期縛りなし」と書かれたSNS広告を見て申込んだら、申込んだコースは定期購入だったという話を耳にしたことがありますか、実際多くの相談が寄せられているという事です。

岡山市消費生活センターでは、

- ・SNS広告を見てすぐに購入を決めるのはトラブルのもとです。慎重に検討しましょう。
  - ・SNS広告のリンク先のサイトの内容もよく確認しましょう。
  - ・信用性が不明なサイトは利用せず、メーカーの公式サイトなどから購入しましょう。
- と注意喚起を呼び掛けています。

☆今回は岡山市の消費生活センターホームページで調べてみました。

皆さんも機会があったら、今どんなトラブルが増えているのかチェックしてみると、いろいろ勉強になりますよ。

岡山県消費生活センター  
専用電話：086-226-0999  
相談日：火曜～日曜  
(祝日、年末年始を除く)  
受付時間：9時から～16時30分



## 第24回 こころの里まつりについて

- ① “なになに、もうおまつりのはなし!?”などと言うことなれ。ちょっとよそ見している間に“え、もう明日?”てなことになるものなんです。今年の「こころの里まつり」は10月4日(土)に開催予定です。ああ、もうすぐそこまで…?。
- ② そこで、利用者の皆様からおまつりに寄せて何かご提案などありましたら、直接職員までお聞かせください。
- ③ そして、今年も利用者さんの熱いステージを絶賛大・大募集!! 今までそつと温めてきたその芸を今こそ陽の当たる場所へ。ご応募をお待ちしています!
- ④ 引き続き、おまつりの内容が固まってきたらじわじわ発表します。お楽しみに! 来所の際は掲示板もチェックしてくださいね!



ステージでパフォーマンスをしてくださる利用者さんを大募集!  
一緒におまつりを盛り上げていただける方は職員までお申し出ください。プログラムでは、だいたい 12時30分～12時45分頃 の出演となる予定です(変更の場合あり)。来たれ! パフォーマー!! ご応募お待ちしています。9月1日(月)締切りです。

# こころの里よりお知らせ



## 8月のゆったりサロン（仮）

偶数月には『カレーの日』の行事の後に開催していた『ゆったりサロン（仮）』ですが、8月は『カレーの日』ではなく、9日（土）の午後1時から行います。お間違いのないよう、ゆるゆるとお集まりください。

## こころの里 合同学習会

9月19日（金）午後1時半～3時でこころの里合同学習会を開催します。今年のテーマは『成年後見制度ってなあに？』です。最近よく耳にしますがー。“だいたい分かっているつもり”とか“知識として身につけるのはまた今度”、とついつい敬遠している方、誰でもお世話になる可能性がある制度です。せつかくの機会ですので皆で一緒に学習してみませんか。

こころの里の利用者さん・ご家族の方・ボランティアの皆さんで参加をご希望の方はこころの里までお申し込みください。

## リサイクルコーナー

【 ゆずります 】 ~ **8月16日(金)** まで展示  
(応募多数の場合は抽選)



充電ケース



ワイヤレスイヤホン



Type-C 充電ケーブル

### 真のワイヤレスヘッドセット 2名

ワイヤレスバージョン : 5.4  
チャージボックス  
イヤホンスプリットワイヤレスデザイン

ワイヤレスイヤホンのセットです。

色は黒。

充電器のデザインもスタイルッシュ！  
コンパクトに収納できるので持ち運びにも便利です。

このコーナーでは、利用者の皆さんの相互の不用品再活用を目的として、リサイクル品を募集しておりますので、譲りたい物・譲り受けたい物がある方は、スタッフまでご相談ください。

\*\* リサイクルコーナーのご利用につきましては、お気軽にお問い合わせください \*\*

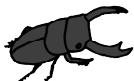
（リサイクル担当；津村）



# 8月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 手芸教室 スポーツの日
3 休業日	4	5	6 休業日	7 めばるの会	8	9 ゆったりサロン(仮)
10 休業日	11 休業日 (山の日)	12	13 休業日	14	15	16
17 休業日	18	19	20 休業日	21	22	23 のど自慢会
24 休業日	25	26 パソコン教室	27 休業日	28 (会議)	29	30 カレーの日



☆ 休館日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆



日	時 間	内 容	備 考
2日 (土)	9:30~	手芸教室 (★予約締切 8/1 (金) 14時)	予約 参加費 100円
	13:30~	スポーツの日<卓球>	参加費 無 料
7日 (木)	15:10~	めばるの会<話し合い> ※入会時に年会費が必要です	年会費 100円
9日 (土)	13:00~	ゆったりサロン(仮)	参加費 無 料
23日 (土)	13:30~	のど自慢会	参加費 100円
26日 (火)	13:30~	パソコン教室 (15:30までの参加を受け付けます)	参加費 無 料
30日 (土)	12:00~	カレーの日<サラダ付き> (★予約締切 8/28 (木) 14時)	予約 参加費 200円



行事がなくても、“ちょっと涼みに”お寄り下さいね。  
行き帰りにはくれぐれも熱中症対策を！



今月のソフトバレーボールの練習は  
お休みします

☆☆☆ 行事に参加される方は、なるべく時間どおりにお集まりください ☆☆☆

**予約**…予約が必要です。各行事ポスターへの記名又はお電話でもお受けします。  
キャンセルは早めにご連絡ください。



編集人；地域活動支援センター こころの里  
〒706-0011 玉野市宇野1-8-8  
TEL: (0863) 33-5151  
FAX: (0863) 33-5252  
E-mail:maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp

編集責任者；坂屋 豊 編集者；岡崎 千代