

WEB版

こころの里だより

NO. 293 ~3月号~

発行；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

第24回 玉野こころの講演会

睡眠からはじまるメンタルヘルス
～より良い睡眠をとるために～

令和8年2月14日(土)
玉野市立中央公民館
多目的室(大)

いのうえ しんいちろう

講師：井上 真一郎 氏

(新見公立大学 健康科学部 看護学科 教授)

岡山市から中央公民館まで自転車で来ました
(間違えて渋川の方まで行っちゃって…)

～人はなぜ眠るのか～

- ①疲労回復 (深夜1～2時は成長ホルモン分泌のピークタイム)
- ②記憶の定着 (徹夜で勉強、実は逆効果かも…!?)
- ③免疫機能の維持 (寝ている間に免疫物質が活性化)



「夜眠れない」「布団に入っても寝付けない」「朝なかなか起きれない…」日本人の3人に1人がこのような不眠症状を感じていると言われています。また、日中も眠気が続く場合は不眠症が疑われます。お薬を飲むことは対症療法ですが、不眠症の根本的な解決にはなりません。生活習慣を見直すなどして、眠れない原因を取り除くことが大切です。

睡眠衛生指導12か条

- 第1条 睡眠時間は人それぞれ！日中の眠気で困らなければ十分！
- 第2条 刺激物を避け、寝る前に自分なりのリラクゼーション法を！
- 第3条 眠たくなってから布団に入る！就寝時間にこだわらない！
- 第4条 毎朝同じ時刻に起床！
- 第5条 光の利用で良い睡眠！
- 第6条 規則正しい3度の食事！運動習慣！
- 第7条 昼寝をするなら15時前の30分！



- 第8条 眠りが浅い時は積極的に遅寝・早起きに！
- 第9条 睡眠中の激しいイビキや呼吸停止・足のムズムズ感には要注意！
- 第10条 十分眠っても日中眠気が強い時は専門医受診を！
- 第11条 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと！
- 第12条 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全！

～「第24回 玉野こころの講演会」配信動画視聴方法について～

今回の講演会の模様は、後日3月14日(土)よりYoutubeにて配信予定となっています。※「限定配信」のため、視聴希望の方は右の二次元コードから空メールを送信してください。後日動画視聴用のURLを送付します。



投稿コーナー

冴えない時は
考えるな



心の鳥
一斉に鳴き出した春
愛でる私は愛



やじへえ



ナメクジは砂糖でも
効果がある

鬼灯



明日から使えるマメ知識



めばるの会 (当事者会) より お知らせ



2月5日(木)の話し合いでは、めばるの会の出席者5名と見学者2名で、以下の内容について話し合いました。

話し合いの内容

1



- ・総会について
- ・3/5(木) 15:10~
- ・委任状なるべく半集集める
- ・会員はなるべく出席して下さい

2



- ・お花見について
- ・3/28(土) or 4/4(土)
- ・3/28(土)の予定にして、開花状況により4/4(土)に変更の場合ありとする
- ・場所: 深山公園に決定
- ・広報: ポスター (Mさん)

下記のお知らせを見てね!!!

次回 3月5日(木) 15:10~
 ○総会
 ○話し合い
 ・「こころの健康展」報告
 ・お花見最終確認

注目! 春のお花見 深山公園散策ツアー

予定としては3月28日(土)ですが、今後の桜の開花状況で変更する場合があります。

日時: 令和8年3月28日(土) または 4月4日(土)
 11時35分までに、こころの里へご集合ください

参加費: 実費(変更の場合あり)

<交通費>	手帳の無い方	手帳のある方
シーバス	行き 200円	行き 100円
路線バス	帰り 200円	帰り 100円
計	400円	200円

昼食: 各自持参 又は みやま道の駅で購入時間あり

日程: 11:35 こころの里 集合
 11:50 「合同庁舎前」中型シーバス
 ※<東児市民センター行>

12:09 「深山公園道の駅」着
 (昼食購入)

—昼食&お花見&公園散策—

14:42 「深山公園入口」両備バス
 ※<玉野市役所行き>

14:53 「旭橋通り」下車

15:10頃 こころの里 帰着



もうすぐ桜の時期です!めばるの会がお花見を企画しました。今年も市内のお花見の王道『深山公園』に行きます。昼食を食べた後、公園内を散策する時間もお用意しています♪今年も満開の桜に出会えるか?? この機会に、公共の交通機関でのプチ旅行にみんなで行ってみませんか!



☆申込締切:3月27日(金)中

☆雨天中止

☆申し込み人数 3人以上で決行!!

決行人数に達しなかった場合は、申し込んだ方あてに3月28日(金)にめばるの会より中止の電話をします。



おやつはめばるの会の会計で購入し、出発前に皆さんにお配りします。水分補給は必ず各自でご用意ください。

～こころの健康展～



『玉野こころの講演会』と同時開催で、『こころの健康展』が行われました。ショッピングモール・メルカ内での展示ということもあり、お買い物のついでに…と足を止めて見て下さった方が多くおられました。当日の様子をちょっとだけお見せいたします♪



こころの里&めばるの会 展示



玉野地域の精神保健福祉サービス 2026年版ができました

玉野地域にお住まいの方が利用できる福祉サービスを一冊にまとめた冊子を、毎年「玉野こころの講演会」に合わせて発行しています。ご入用の方は職員までおたずねください。館内にも置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。



職員退職のごあいさつ

津村 順子

この度、3月31日をもちまして、退職させて頂くことになりました。2005年6月から勤務させて頂き、20年と10か月お世話になりました。ありきたりですが、長かったような短かったような気持ちです。

その間、利用者の皆さん、ご家族、ボランティアの方、関係機関の方々など多くの方との出会いがあり、楽しい思い出がたくさんできました。

私は、主に料理教室やシフォンケーキ作り、ランチの日、カレーの日など料理系の行事を担当させて頂いたので、利用者の皆さんやボランティアの方と力を合わせて頑張ったことがとても印象に残っています。こころの里での仕事は、これまで経験してきたことを生かしたやりがいのある仕事だったと思います。

最後に定年まで無事に勤めることができたことをうれしく思っております。大変、お世話になりました。

こころの里よりお知らせ



避難訓練について

3月7日（土）に避難訓練を行います。詳細は館内掲示物にてお知らせさせていただきますので、ご協力よろしくお願いたします。防災への意識を高めましょう！こころの里は平常通り開所します。



きなこもちの日について

12月についてお餅がまだもう少しあるので、3月もきなこもちの日を開催します。3月23日（月）3時からご用意しますので、皆さん食べに来て下さいね！（お餅がなくなり次第終了となりますので、ご了承下さい。）

「手芸教室」について

これまで隔月で開催していた「手芸教室」は、2月7日（土）の回をもって終了となりました。お花や干支の押絵や根付け、小物入れなどの素敵な作品作りに皆さん真剣に取り組まれていました。お忙しい中、長年にわたり来ていただいた講師の先生、本当にありがとうございました。



リサイクルコーナー

【 ゆずります 】 ～ **3月19日(木)** まで展示
(多数の場合は抽選)



ゴム紐なので
ほどける心配なし



手を使わずに
脱ぎ履きできて
使いごち快適



スニーカー(女性用・LL サイズ) 1名

立ったまま脱ぎ履きできるスニーカーです。ヒモもないので、

結ぶ手間も省くことができます。

とっても軽いので歩き心地も快適かも。

これを機にウォーキングを始めてみてもいいかも？

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)



3月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
1 休業日	2	3	4 休業日	5 めばるの会 (総会)	6	7 ランチの日 まったりサロン
8 休業日	9	10 運営懇談会	11 休業日	12	13	14 のど自慢会
15 休業日	16	17	18 休業日	19	20 休業日 (春分の日)	21 料理教室
22 休業日	23 きなこもち の日	24 ソフトバレー 練習	25 休業日	26 (会議)	27	28 めばるの会 お花見
29 休業日	30	31 パソコン教室				

☆ 休業日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日	時間	内容	備考
5日(木)	15:10~	めばるの会 <総会・話し合い> ※入会時に年会費が必要です	年会費 100円
7日(土)	12:00~	ランチの日 <親子丼、野菜料理、みそ汁> (★予約締切 3/5(木)14時)	参加費 200円
	12:30~	まったりサロン	参加費 無料
14日(土)	13:30~	のど自慢会	参加費 100円
21日(土)	10:00~	料理教室 <ハンバーグ、キャベツと卵のスープ> (★予約締切 3/19(木)14時)	参加費 300円
23日(月)	15:00~	きなこもちの日 (※おもちが無くなり次第終了になります)	参加費 無料
24日(火)	14:00~	ソフトバレー練習※すこやかセンター 交通手段がある方は送迎をご遠慮下さい	13:45 出発
28日(土)	11:35~	めばるの会 <お花見> ※詳細はめばるの会のページへ (桜の開花状況によって翌週に繰り下げる場合があります)	参加費 実費
31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

☆☆☆ 行事に参加される方は、なるべく時間と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。予約・キャンセルの連絡は留守番電話ではお受けできません。開所時間内にご連絡ください。

編集；地域活動支援センター ころの里

〒706-0011 玉野市宇野1-8-8

TEL: (0863) 33-5151

FAX: (0863) 33-5252

編集責任者；坂屋 豊 編集者；高島 由梨

🌐 WEB版「ころの里だより」をご活用ください

ころの里のホームページ上で、WEB版「ころの里だより」を定期的に更新しています。

「ころの里だより」がお手元に届くよりも、少しだけ早くご覧いただけます。

スマホ・タブレットをお持ちの方は、右のQRコードから、アクセスいただけます。

