

釈迦内公民館だより

# あやめ苑 令和4年6月号

発行 釈迦内公民館 TEL 43-7117・FAX 48-3310

## 釈迦内地区運動会中止決定

第66回を数えます釈迦内地区市民運動会について、中止することを決定しました。

「さなぶり運動会」として地域スポーツイベントで最大規模の行事ですが、残念ながら中止という判断に至りました。

5月13日に開いた釈迦内地区町内会長連絡協議会総会において、関係諸団体との協議経過を報告しつつ、最終判断となりました。

運動会は地域住民の親睦と交流が最大の目的です。純粋なスポーツ競技会とは性質が異なるところです。

楽しみにされていたかたも多いことと思いますが、苦渋の決断であることをご理解いただきたいと思ひます。



↑地区の町内会長が一堂に会した

## 地区町内対抗野球大会中止決定

5月10日の釈迦内地区体育・スポーツ振興会野球専門部会において、中止することを決定しました。

令和4年度は、次年度への開催に向けて、そもそもの開催方法についても見直しを行うべく、専門部会にて協議を進めます。

# 大運動会 & 野球大会 中止

## 相染慶老大学6月講座 「交通ふれあい塾」

交通安全協会釈迦内支部協力のもと、交通安全意識の向上を図り、高齢者が関わる悲惨な交通事故を1件でも無くしたいという気持ちをもって実施します。

【内容】※変更の場合あり

- ・高齢者交通事故防止対策講義
- ・交通事故情勢
- ・交通事故防止紙芝居
- ・「わたりジョーズ君」体験講習
- ・認知機能テスト等体験



### 6月行事予定

6月8日(水) 相染慶老大学  
「交通ふれあい塾」

貸館情報〈貸切・貸館不可の日〉  
6月19日(日)

# 梅雨

傘の忘れ物にご注意!



# 令和4年度相染慶老大学 開講「よい睡眠とれていますか？」

## ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ



令和4年度開講式の様子

5月11日に予定どおり、令和4年度の相染慶老大学が開講しました。  
地域にお住まいの18名が参加していただきました。  
1年間を健やかに過ごせるよう、そのお手伝いができる講座を企画・運営して参ります。  
その様子について、公民館だよりを通して発信していきますので、よろしくお願ひします。

新年度1回目の講座は、全国公民館連合会と提携した明治安田生命提供講座、健康と睡眠の関係をテーマにした内容です。  
人生100年時代と呼ばれるようになりましたが、「睡眠」は誰もが生きるうえで行うものです。人生の一部を寝て過ごしているのですから、良い睡眠をとりたいものですね。



「よい睡眠とれていますか？」

## ほつとインフオメーション

～よりよい睡眠をとるために～（相染慶老大学実施講座から一部をご紹介します）

### ○寝具を整えよう（選び方）

<ポイント>掛け布団

- 保温性は優れてる？
  - 吸湿性・放湿性は備わっていますか？
- <ポイント>敷布団・マットレス
- 体圧分散できますか？
  - 寝返りがしやすいですか？

<ポイント>枕

- 仰向けで楽に呼吸できますか？
- 横向きでも肩の圧迫感がないですか？
- 寝返りしやすいですか？

### ○寝室環境を整えよう

寝室はリラックスできて居心地のよい環境をつくりましょう

- できる限り睡眠に関係のないものは置かない
  - 安心・快適に眠れる環境にする
- 例) 頭は入口から遠く、家具が倒れてこないように配置する  
例) エアコンの風が直接あたらないようにする



ちょっとした工夫で睡眠満足度をアップしてみませんか？

出典：明治安田生命、みんなの健活プロジェクト