

老人福祉センターだより

編集・発行：

社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会

〒581-0003 八尾市本町 2-4-10 / TEL：072-924-8658

令和5年度 8月号（第69号）

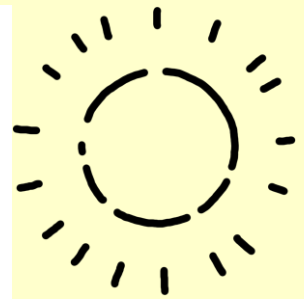
ぐっすり眠ってさわやかな毎日を！

不眠症は、国民病！？ 日本人の5人に1人が睡眠障害！

誰しも「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という不眠体験をもっています。日本人を対象にした調査によれば、5人に1人が「睡眠で休養がとれていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。不眠が続くと日中にさまざまな不調が出現するようになります。

快眠のために生活習慣を見直しましょう!!

- ★規則正しい時間に布団に入る。
- ★規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット。
- ★朝食で脳のエネルギー補給。
- ★生活に合わせた運動習慣。
- ★入浴は、就寝2～3時間前が理想。
- ★夜の明るい光は禁物
- ★寝る前のカフェイン、たばこ、アルコールは控えめに。



ひまわりカフェ

活動曜日：毎週金曜日

時間：午後1時～3時

利用方法：事務所にてドリンク券をご購入ください。（1ドリンク+お菓子1つ）

料金：100円

※警報発令時や祝日は、休止とします。

敬老の杖をプレゼント！

★対象：

八尾市内在住の65歳（敬老の日現在）以上の方に抽選で杖をプレゼント。

★応募方法：

応募方法については、本会ホームページ、または社協だより9月20日号、各出張所に配架するチラシをご覧ください、ご応募ください。

★締切日：10月11日（消印有効）

★問合せ先：

八尾市社会福祉協議会 総務課
TEL：072-924-8658

心配ごと相談

活動曜日：毎週月・木曜日

時間：午後1時～4時

場所：八尾市立社会福祉会館2階 相談室

相談方法：対面、電話相談可。

（連絡先：072-991-9871）

※警報発令時や祝日は、休止とします。