



虹だより

第116号

発行R5, 6, 1



6月10日は「時の記念日」です。671年4月25日に天智天皇が水時計を使って初めて時を知らせた故事に由来し、その日を太陽暦に換算して定められたそうです。世界的に日本人は時刻に正確だと知られているようです。例えば、電車が時刻表どおり正確に運行している様子を見た海外の人がビックリするという話は有名です。時間を守ることの大切さは当然のマナーとして身につけていますが本当のところは どうでしょうか？大切にすべきことに時間を使うことはできていますか？時の記念日は「時間を大切にすることの本当の意味」について考えてみるいい機会になればと思っています。

睡眠時間について

人はいったい毎日何時間眠れば良いのか？実はその絶対的な基準はありません。睡眠は体質や性、年齢など個人的な要因に影響されるためです。睡眠をきちんととることができたかどうかは日中しっかり覚醒して過ごせるかが目安となります。夜間の睡眠時間は10歳までは8~9時間、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、加齢とともに必要な睡眠時間が少なくなるということが報告されています。よく加齢によって昔ほど長時間眠れなくなったという悩みを聞きますが、実は加齢に伴い必要とする睡眠時間が少なくなっているというのが事実のようです。成人の場合、個人差はあるものの6~7時間前後の睡眠時間が目安です。

今月の主な外作業

- 6月7日(水)AM 総社歴史資料館清掃
- 6月9日(金)PM 児童文化センター清掃
- 6月14日(水)AM 文化財保護課トイレ清掃
- 6月21日(水)AM シュレッダー作業
- 毎週火、水、金 ロイヤルフーズ
- 毎週月、木 焼肉乃上州敷島店
- 毎週月、木 上州ミート本店、マンション 掃除
- 農園、除草、地域の暮らしのお手伝い等
- ※ 当番表をご確認ください。

お知らせ

- ・ピアサポーター養成講座が開催されます！！
精神に病を持つ当事者でありながら同じ疾患を持つ人のサポートをする人の事をピアサポーターといいます。群馬県精神障害者社会復帰協議会が県から委託され養成講座を開催しています。3回の講義を受けるだけで無試験でピアサポーターとして活躍できます。年に一回のチャンスです。興味のある方はぜひ声を掛けてください。
・6/1、7/14、8/18(金) 13:30~16:00
・6月の土曜開所日はありません

・「教養型防災訓練」5月13日(土)

今回の防災訓練は「大雨にどう逃げる」というテーマで、避難の基本について動画を活用して進めました。わかりやすい動画だったので基本的なことがどんどん頭に入り吸収出来ました。身近にどんな「災害リスクがあるか」や「警戒レベルでの非難情報」等を詳しく学びました。

最近では頻繁に地震が各地で報告されています。万が一に備えて避難先を確かめたり、食料や水分を備蓄しておくことも大切です。定期的に消費期限を確かめ、新しいものに入れ替える事も忘れずに行いましょう。



・「BBQ」5月20日(土)

前日から降っていた雨もようやく上がり、初夏らしい気候の中、会場の設定や野菜の仕込みなど準備の段階から後片付けまでみんなで協力しあって、楽しくBBQを行う事が出来ました。炭火焼のお肉はやはり一味違います。コロナ禍でできなくなってしまった行事一つ一つが復活していく喜びも大きく、一層美味しく感じる事が出来ました。



・「虹の会」5月27日(土)

今回の虹の会は趣向を変えて全員で話し合いを進めました。グループ別とはまた違って、発言を全員に聞かれると思うとハードルが高くなる方もいらしたと思います。それでも活発な意見が出されとてもいい雰囲気により一層「お互いを認めあおう」というスローガンに近づいた時間でした。虹という船に乗り合わせたのも何かの縁。ここに居る間は、虹という船でお互いを認めあって一緒に人生を航海していきましょう。

