

じゃらん
【健やかフィールド雀蘭の会 1・2月開催のお知らせ】

毎月15日発行

「手作り趣味とうたのサークル」 H30年1月15日
心肺機能の向上と転倒&認知症予防を目的としております。
参加をお待ちしています。

梅の季節です。めじろも寒いながら花の蜜を吸っています。



こんにちは！！ 成年ですので寒さにめげずワンダフルな一年でありますよう今年も宜しく願い致します。相変わらず寒さが厳しいこの頃です。日本海側は大変な大雪と風のように自然には勝てませんね。私たちは自然と共存して生活しておりあなどれませぬ。心身ともに弱ってきており免疫も体力も低下しております。そこで交感神経と副交感神経のお話をしたいと思います。といいますのは自律神経の中で交感神経は重視されても副交感神経の大事さは過小評価のままなのです。原因不明の体調不良の症状は何なのか？？ 首が原因？首の柔軟体操555体操を紹介します。一日5分3回2週間で効果あり。

定例会は下記の通り
準備のため15分～開始

会場はすべて上溝公民館
内容は 趣味の部とうたの部(童謡抒情歌)として実施 又 うたの部では健やかミニ講座も講義しております。趣味の部ではきめこみパッチワーク押し絵・塗り絵・貼り絵・リサイクル手芸&工作などを実施中です。
※現在会員を募集中です。
体験もどうぞ!! 他地区でも出張可能ですので下記の連絡先へ。

1月定例会 趣味の部
1/23 (火) PM1時～4時
うたの部 (ミニ健康講座)
1/30 (火) AM9時～12時

次回の定例会予定

2月定例会 趣味の部
2/20(火)AM9時～12時
2/27(火) ”
うたの部(ミニ健康講座)
2/27(火)PM1時～4時
都合により曜日変更もあり
◎27日は午前・午後あり。

次々回の予定は第2・4・5(火)を予定しております。

【主催者】
生涯学習まなび一神奈川いきいきクラブ(資格・趣味の会)
生涯学習コーディネーター
神奈川代表 宮川里子

【共催者】
NPO 神奈川県健康管理士会一般指導員の会 (健やかフィールド)⇒この名前には色々な活動名があります。
連絡先 TeL&Fax 宮川里子
0427621330
☎09039181410

自律神経と食事

自律神経には2種類あり、お互い役割があり、自律神経の疲れにはバランスのよい「食」と「睡眠」が大切です

交感神経
日中活動してる時に働く

↑活動量↑

動きすぎると(ストレスが溜まる)

体の疲れがとれない、イライラする、不安感がある攻撃的になる

副交感神経
寝ている時や体を休めている時に働く(お風呂など)

↓活動量↓

休みすぎると(活動しない)

やる気がでない、落ち込みやすい些細な事が気になってしかたがない

この2つの自律神経の異なる働きがバランスを崩すと体調も崩しやすくなる。「動きすぎてもダメ!」「休みすぎてもダメ!」どっちも頑張ろう!!なのです!無理だろ?!! 二つの自律神経は天平のようなものなのです!!

@ayatanPohDon

