

快適な“睡眠”を

事務局



真夏8月を迎えて、体力を維持してアクティブに生活する上で重要な「睡眠」についての情報です。

— 眠りにつけるのは「深部体温(体の内部の温度)」が下がった時だけ —

深部体温は日中は朝から夕方に向けて高くなっていき夜から朝にかけて下っていくというリズムがあり、深部体温が下降期にあるほど眠りやすく、より急速に深部体温が下がる方が眠りにつきやすく深い睡眠も出やすいとのことです。

< 深部体温を下げる方法 >

- ① 寝床に入る1～2時間前にぬるま湯(38～40度)に15分位つかると、手足の血行がよくなり、熱が放出されやすくなります。42度以上のお風呂は深部体温が高いまま下がりにくく逆効果になりやすいので注意してください。
- ② 寝る前の約1～2時間前にウォーキングなどの軽い運動をすることで、血行がよくなります。また、普段からウォーキングなどで足の大きな筋肉(ふくらはぎなど)を動かすと、血流がアップして血管が拡張し、熱放散がよくなります。

第9期 ウォーキングリーダー養成講座の予定

研修事業部

第9期ウォーキングリーダー養成講座は、9月から12月までの4ヶ月で10講座開かれ、その日程、講座内容などがほぼ決まりました(下表をご参照下さい)。“会員になってみたい”と思ってもらえるよう、皆で盛り上げていきましょう

第9期 ウォーキングリーダー養成講座の日程

※諸般の事情で変更される場合があります。

No.	実施日	時間	講座名	場所	講師など
1	9月12日(水)	午前10時～	開講式	生涯学習センター	研修事業部
2		午後1時～	Uji健歩会の創立・理念・活動など	うじ安心館 3F	Uji健歩会 幸田氏
3	9月26日(水)	午前10時～	健康作りと運動、ウォーキングの基礎	うじ安心館 3F	ウォーキング事業部
4		午後1時～	栄養と体、野外での応急手当	うじ安心館 3F	健康生きがい課
5	10月11日(木)	午前10時～	地図・天気予報の知識 など	うじ安心館 3F	Uji健歩会 岡田氏
6		午後1時～	実践ウォーキングの下見と反省	うじ安心館 3F	研修事業部
7	10月17日(水)	午後1時30分～	健康作りの基礎・健康診断書の見方	うじ安心館 3F	健康生きがい課
8	10月24日(水)	午後1時30分～	救命救急・AEDの取り扱い	宇治消防署	宇治消防署員
9	11月 7日(水)	午前10時～	実践ウォーキングの実施と反省	うじ安心館 3F	研修事業部
10	12月12日(水)	午後1時30分～	修了式	生涯学習センター	研修事業部



Uji健歩会 8月～9月の予定

※諸般の事情で、日程や会場変更の場合があります。ご注意下さい。

8月	8日(水)	9:30～	会報134号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	8日(水)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	23日(木)	9:00～	マップ作成 ⑤	JR六地蔵駅、JR小倉駅	行政・担当会員
	30日(木)	9:30～	マップ作成 ⑥	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
9月	6日(木)	9:30～	会報135号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	6日(木)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	12日(水)	9:30～	養成講座 1,2	生涯学習センター・うじ安心館3F市民活動室	行政・受講者・担当会員
	14日(金)	9:30～	ストレッチ研修会	うじ安心館3F ホール	行政・会員
	19日(水)	9:30～	マップ作成 ⑦	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	21日(金)	9:30～	1班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、27日(木)に延期	京阪電車 出町柳駅 緑の森・鴨川公園	市民・会員
	26日(水)	9:30～	養成講座 3,4	うじ安心館3F 市民活動室	行政・受講者・担当会員
	28日(金)	9:30～	マップ作成 ⑧	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員

行事	会報136号発行	平成30年 10月 2日(火)	うじ安心館 3F 市民活動室
行事	役員会	平成30年 10月 2日(火)	うじ安心館 3F 市民活動室
行事	マップ作成 ⑨	平成30年 10月 5日(金)	うじ安心館 3F 市民活動室
行事	スポーツまつり	平成30年 10月 8日(月)	太陽が丘
行事	養成講座 5,6	平成30年 10月 11日(木)	うじ安心館 3F 市民活動室
行事	クリーンウォーク	平成30年 10月 17日(水)	塔の島 十三重石塔前
行事	健診結果の勉強会 (養成講座 7)	平成30年 10月 17日(水)	うじ安心館 3F ホール
行事	リフレッシュウォーキング ⑩	平成30年 10月 18日(木)	うじ安心館 3F ホール
行事	養成講座 8	平成30年 10月 24日(水)	うじ安心館 3F 市民活動室
行事	マップ作成 ⑩	平成30年 10月 29日(月)	うじ安心館 3F 市民活動室

以降の
予定

10月