

# ぐっすり快眠で脂肪を溜めない体に★



早いもので、今年度も、残すところあと一か月となりました。  
 暦のうえでは春ですが、まだまだ寒いので体調には気を付けて下さいね。

さて、今回のテーマですが、睡眠について取り上げてみました。

今の生活、睡眠時間は足りていますか、睡眠と肥満には、実は密接な関係があります。夜更かし・睡眠不足タイプの生活には、太る要素が盛りだくさんあります。

先ず、朝ご飯が食べられなくなり、後でのまとめ食いや寝不足のダルさが運動不足につながります。

★体の回復力を引き出す睡眠を十分に取り、生活スタイルを整えましょう。★睡眠で自律神経をしっかり休めてあげると、血行が良くなり老廃物や疲労物質も流しエネルギー代謝が高まります。★エネルギーを燃やす新陳代謝のスムーズな体づくりで、体もスッキリしたいですね。

宇治市健康生きがい課 保健師 水谷文子 **健康コーナー⑥**

(^◇^) (\*~\*) m(\_)\_m (^u^) (^J^)

\* 水谷文子様には、平成25年度1年に亘り会報に、**健康コーナー①～⑥**として会員の健康維持増進のために、役立つ寄稿(隔月)をいただきありがとうございました。引き続き平成26年度も担当していただける事になり、今後とも有益な健康維持に関する情報発信を読み・実践することが、健康維持の糧になるものと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。事務局

## 〔役員会運営の「健脚コース」実施に伴うJRの時刻案内について〕

役員会運営の「健脚コース」三上山「近江富士」登山実施案内で、お断りしておりましたJR京都駅発の時刻が判明しましたので、ご案内いたします。

なお、出発ホーム番号の情報が未だ入手出来ておりません、ご乗車の際は十分に京都駅構内掲示板や駅員などに確認のうえご乗車下さい。

**京都駅発** **野洲駅着**

8 : 19 (新快速・米原行) → 8 : 47

8 : 25 (新快速・野洲行) → 8 : 59

念のため、(登山案内書の実施日雨天時条件もご確認下さい)

- 実施日: 平成26年3月26日(水)
  - 行先: 三上山「近江富士」登山 (滋賀県野洲市)
  - 集合場所: JR琵琶湖線「野洲駅」改札口
  - 集合時間: 午前9時00分
- 役員会・ウォーキング事業部**



## 2月 2班例会だより



2月らしく、薄曇りで肌寒い一日だった。

例会「お茶どころ宇治のゆかりの地を訪ねる」ということで、総勢72名(内一般参加者32名)で市の福祉会館前を出発し、宇治茶会館から折居台を経て茶業研究所、さらに宇治茶7名園の一つの「奥の山茶園」で宇治名木100選の茶の木を見た後、平等院の観光センター(対鳳庵)を訪ねるコースであった。

茶業研究所では、茶の種類や宇治茶製法の説明ビデオを拝見した後、茶園内を研究員よりの説明を聞きながら見学を行った。

研究所の茶園では、2,000種類もの新しいお茶の木を研究栽培しており、その中から有望品種を選び出す作業を行っており、一品種を選び出すのに30年かかると聞いて宇治茶の歴史と重ね合わせ、気の遠くなる話だと感心した。

塔の島で解散後、オプションとして平等院通りの上林記念館を訪ね、最後は宇治商店街にある宇治市の代表的建築「山本屋」の建て方の説明を行って終了となった。 2班 司馬康男

### 3月例会 (3班担当)

- 平成26年3月19日(水)(午前60%以上雨天24日月)
- 集合時間・場所: 午前10時 ・地下鉄北大路駅
- 行程: 北大路駅→大徳寺→今宮神社→船岡山(昼食)→北野天満宮→円町駅(JR山陰線)解散

- 行程距離: 約8.0Km
- 解散: 午後2時30分頃
- 携帯品等: 弁当・飲み物・雨具・防寒衣・歩きやすい靴等

### 4月例会 (4班担当)

- 平成26年4月3日(木)(午前60%以上雨天7日(月))
- 集合時間・場所: 午前9時30分 ・宇治市総合福祉会館前
- 行程: 宇治市総合福祉会館→冒険の森(折居台交差点南)→太陽ヶ丘中央広場→太陽ヶ丘西口ゲート→宇治市植物公園前→とんがり山北公園→府道256線→城陽市体育館前→鴻の巣山(公園・昼食)→鴻の巣山展望所→さくら見台→水渡神社 解散、

- 行程: 約8.0Km,
- 解散: 午後2時頃
- 携帯品等: 弁当・飲み物・雨具・歩きやすい靴・杖等