

# ハートランド通信

## 梨狩りに行ってきました！！

9月12日に、デイケアと合同で梨狩りに行ってきました！場所は、佐野市のけいの果樹園です。当日は、とても気持ちのよい秋晴れで梨狩り日和でした。

梨狩りをする前に梨を試食させて頂いたのですが、とても甘く期待がどんどん大きくなるばかり！梨の取り方の説明を聞いたのですが、梨を少し上に持ち上げると簡単に梨が採れるようで、実践してみたところ気持ち良いほど、ぽろっと採ることが出来ました。

皆さん美味しく、大きな梨を見つけようと真剣そのものでした。今年もとても大きな梨ばかりで、自分たちの顔よりも大きいのではないかと驚いてしまいました。

帰りには、どまんなかたぬまに寄って、お菓子やお土産を買って楽しく過ごしました。とても素敵なひと時でした。今から来年の梨狩りが楽しみです。



## 70-ニユの森まつりに行ってきました

9月27日にブローニユの森まつりに行ってきました！カラッと晴れた秋空の下、和太鼓の音色が響きわたり、秋まつりらしい雰囲気です。

焼きそばやスープ餃子などの模擬店がたくさん出店されていて、どれも美味しそうな物ばかりで、何から食べるか悩んでしまいました！

そしてステージでは様々なイベントが催されていました。佐野東高校服飾部によるファッションショーでは、色とりどりの衣装を身に着けた女子高校生に魅了され、とても華やかな気分になりました。

この日は、なんと足利市のゆるキャラ「たかうじ君」も登場し、ジャンケン大会が行われ大人気でした♪ 秋まつりでいろいろな方々と交流することができ、楽しい一日を過ごすことができました。ブローニユの森の皆様、ボランティアの皆様、本当にありがとうございました！



# 快適な睡眠のために

睡眠時間は人それぞれですが、より良い眠りにするためのポイントを7つご紹介します。

- ①寝る前は、刺激物を避ける  
コーヒー、紅茶、緑茶等、カフェインを含む飲み物は、寝床につく4時間前までに摂りましょう。
- ②寝酒は不眠のもと  
寝酒をすると夜中目が覚める原因となりますので控えましょう。
- ③軽い運動は熟睡を促進  
身体を動かす人は身体も心もほぐれてぐっすり眠れます。日中の散歩などがオススメです。
- ④ややぬるめのお風呂でリラックス  
眠気が起こり、寝つきをよくします。
- ⑤朝の光で、体内時計をスイッチオン  
起床後、太陽の光を浴びると15～16時間後には眠くなります。
- ⑥規則正しい、3度の食事習慣  
朝食を摂ることで、心と身体が目覚めます。夜は、夜食を少量にしましょう。
- ⑦昼寝は、午後3時までの20～30分でリフレッシュ！  
昼食後の短い昼寝がオススメです。



## ふれあいのつどいのお知らせ

去年は、台風の為中止になってしまいましたが、今年もふれあいのつどいが開催されます！

興味がある方、是非参加してくださいね(\*^\_^\*)

日時 10月26日(日)  
11時30分～  
場所 足利市民体育館



### ☆編集後記☆

暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になりましたね。これからどんどん寒くなってくるので体調管理に気をつけてくださいね。  
(精神保健福祉士：青木・小島・伊藤・高山)

ご不明な点・疑問点などがありましたら、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。  
〒326-0338 足利市福居町587-1(勝クリエイト2F) 地域活動支援センター ハートランド  
TEL 0284-70-0811 / FAX 0284-73-1700 / E-mail [heartland0423@nifty.com](mailto:heartland0423@nifty.com)