

# みわ会館だより

瀬戸内市長船町東須恵452番地

0869(26)3594

## 『秋の夜長』はどう過ごす？

館長 亀井 教夫

日本各地で局地的な豪雨や雨不足、そして観測史上最も遅い猛暑日を記録していた夏もやっと終わりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

皆さんもご存じと思いますが、いま地球は温暖化が進み、国外でも様々な影響が出ています。北極や南極の氷河が溶けて海面に崩れ落ちている映像や大規模な山火事、多発、アメリカで気温55度という記録的な暑さを観測したなどのニュースを見ると、確実に温暖化が進んでいる事を実感します。国内では今ほ当たり前のようになってきた『線状降水帯』の発生も多くみられ、各地で多くの被害をもたらしました。県内でも県北を中心に豪雨にみまわれました。本当に自然災害は、いつ私たちの身の上で振りかかるか予想できないだけに怖いで

すね。だからこそ災害に備え、防災グッズの用意と避難場所の確認など日頃から準備が必要です。

さて、季節が進むにつれて日が暮れるのが早くなり、夜が長く感じられるようになりました。そしてふっと頭に浮かんできたのが**秋の夜長**というフレーズです。

※『秋の夜長』とは日の入り時間が変化し始める秋分（9月23日頃）から立冬（11月7日頃）までの期間のこと  
ちようど今の季節が正に『秋の夜長』の真っ最中です。

皆さんは**秋の夜長**、どのように過ごされますか？

私の場合は、少し肌寒さも感じながらも快適に過ごせそうな夜、ラジオから流れる放送や音楽をBGMに、日頃じっくりと読むことの出来なかつた本を読みながら、まったりと『読書の秋』に浸ります。少し窓を開ければ虫の声も聴こえます。そして空を見上げれば澄み切った空気の中、多くの星が見えます。夜空を眺めながら、思いつきり深呼吸をすれば、日頃のストレスや悩みなど少しは軽くなってくる気がしませんか。

ほかにも例えば、気温も冬に向かつて下がってくるなか、お風呂の浴槽に好きな入浴剤を入れ、アロマの香りやキャンドルを灯すなど、ゆつくりと非日常の贅沢気分を浸り思いっきりリラックスするのもいいですよ。

また、忙しくてじっくりと見ることも出来なかつた映画や、録りためていたドラマなどのんびりと観るのもありですよ。

秋の夜長を満喫しましょう。



今年には新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行しているようです。コロナも第5類に移行されてから、行動制限が緩和されました。それが原因かよくわかりませんが、ここ数年低下していたインフルエンザ患者も、ここに来て大幅に増えています。これから冬に向けて寒さも加わります。

私たちはワクチンの接種や室内の換気、マスクの着用など、できる感染症対策をとり、自分を守らなければと思います。

『自分の体は自分で守ろう！』

☆講座開催のご報告

9月22日(金)にライフサポート講座⑦『収納セミナー お片づけで人生変わるかも!』を開催しました。当日は市内全域より15名の方が参加され、お片づけを始めまでの考え方や基本について、講師のユ一モアを交えながらのお話に熱心に耳を傾けておられました。

〈参加者からの声〉

- ・整理収納についてスライドでみせていただき、いいヒントをいただきました
- ・少しでも実践しようと思いました
- ・考え方を改めて片づけたいです
- ・有意義な講座となりました。



☆講座開催のお知らせ

『眠りたくてもなかなか眠れない』『歳とともに眠りが浅くなった』など、最近は眠りに関する事を耳にすることが多くなりました。テレビでも眠りをテーマにした番組が多くみられるように、ストレス社会の現代では多くの人が睡眠に関しての悩みを持っていくようです。それらの悩みが少しでも軽くなればということと講座を企画しました。

ライフサポート講座⑧

『最適な睡眠について考えよう』

人生100年時代 ぐらしに役立つ睡眠と健康について学びませんか!

◇日時 令和5年11月9日(木)

13時30分～15時00分

◇会場 長船町公民館美和分館

◇講師 保険会社スタッフ

◇対象 市内在住・在勤者

◇参加費 無料

◇定員 20名(先着順)

◇持参品 筆記用具



☆ライフサポート講座⑨

『よい睡眠のための環境を整えよう』

よい睡眠とれてますか? ちょっとの工夫で睡眠の満足度アップを!

◇日時 令和5年11月30日(木)

13時30分～15時00分

◇会場 長船町公民館美和分館

◇講師 保険会社スタッフ

◇対象 市内在住・在勤者

◇参加費 無料

◇定員 20名(先着順)

◇持参品 筆記用具

※それぞれの講座のお申し込みは

美和会館へ 0869(26)3594

8時30分～16時30分

なお土・日・祝祭日は休館日です。

相談ごとありませんか?

美和会館では開館中、いつでも相談を受け付けています。暮らしの中で困ったこと、悩みごとなどありましたら声をかけてください。

電話でも受け付けていますのでご利用ください。

◆開館日時 月～金(祝日及び年末年始除く)

8時30分～16時30分

◆電話番号 0869(26)3594