

バラバラにされればわたしたちは倒れる。団結すればわたしたちは立つ。

〈これからの予定〉

- 9月21日(木)  
「第5回常任委員会」  
14:30~16:00  
名古屋都市センター
- 10月  
人事課との意見交換会
- 10月  
女性部レク(予定)

愛知県職連合女性部しんぶん



# あゆむ

第349号 (2023年8月)

発行 県職連合女性部  
〒460-0001 名古屋市中区三の丸3-2-1  
直通 052(951)4036  
FAX 052(972)0649  
FAXフリーアクセス 0120(930)340  
http://www.aichikenshoku.gr.jp  
E-mail josei23@aichikenshoku.gr.jp  
発行責任者 井上陽子

## 2023女性セミナー

睡眠には個性がある  
昔の自分、人と比較しない



講師の三輪理恵さんを招いての快眠実践法 (名古屋都市センターにて)

7月29日に名古屋都市センターにて、2023女性セミナーを開催し、27名の女性組合員が参加しました。

講師は日本睡眠学会正会員の三輪理恵さんを招き、今日からできる快眠実践法と題して、睡眠のメカニズムや良い睡眠に必要なものなどパワーポイントを活用して学習しました。

セミナーの開催にあたり、早川副委員長は「睡眠の時間は人生のかなりの部分を占めている。その睡眠を考えることは、人生のうちの大部分を考へることに繋がる。睡眠の質が向上すれば、人生の向上に繋がるのではと考える。睡眠の質の向上は、仕事の能率向上にも繋がる」と考えており、今日の講演を学び、今日か

ここからは、講演の概要です。

**起床後の時間後の体調は?**

朝、起きてから4時間後が一番頭が働く時間です。しかし、22時間後は飲酒運転と同じ状態であり、残業で仕事をしていると、仕事の効率も低下するので、きつぱりと仕事を終えて、翌日に仕事を進めることが効率的になります。

ら睡眠の向上の一助となればと思う」とあいさつしました。

続いて、井上女性部長からは「7月でも連日記録的な猛暑が続き、夜も寝苦しい日が続いている。今日の講演の話を参考に、皆さんが健やかに毎日を過ごされればと思う」とあいさつしました。



開演の前に挨拶する井上女性部長

# あなたの眠気レベルは？

## ●あなたの眠気レベルは？

(0点=ない、1点=時々ある、2点=半々くらい、3点=よくある)

- Q1 座って何か読んでいる時 ( ) 点
  - Q2 座ってテレビを見ている時 ( ) 点
  - Q3 人の大勢いる場所で座っている時 (会議中や映画館等) ( ) 点
  - Q4 他の人が運転する車に1時間続けて乗っている時 ( ) 点
  - Q5 午後、横になって休んでいる時 ( ) 点
  - Q6 座って人と話をしている時 ( ) 点
  - Q7 昼食後、静かに座っている時 (飲酒はしていない時) ( ) 点
  - Q8 座って手紙や書類などを書いている時 ( ) 点
- 合計 ( ) 点

※ 点数の判断は3ページに記載しています。

# 寝る前のOKアクション

寝る前のOKアクションを紹介します。

- ・ (スマホを見るなど脳に刺激がある行動)
- ・ コーヒーなどのカフェインを摂取する。
- ・ 寝る前のアルコール (アセトアルデヒドは睡眠の質を下げます)。

## 【OKアクション】

- ・ お風呂に浸かる (ぬるま湯で身体を温める。数十分後には体深部の温度が下がる)。体深部が下がると眠たくなります。

## 【NGアクション】

- ・ 夕方以降の昼寝。
- ・ 明るい光を浴びる。

# 朝のOKアクション

## 【OKアクション】

- ・ 朝日を浴びる (メラトニンを下げて、セロトニンを多くする。目から光が入ると覚醒する)。

## 【NGアクション】

- ・ 休日の朝寝坊 (二度寝で昼までにもう一度寝るのはOK)。

# 目をさすだけじゃダメ

布団に入っても眠れないときは、寝室から離れて部屋自体を明るくしない。そして、肺にできるだけたくさんのお空気を吸入するイメージで数回深呼吸をし、眠くならたら寝室へ。寝室は眠る場所といつことを脳に覚えさせるので、寝室から離れることをお勧めします。



参加者と言葉のキャッチボールする講師

- ・ 朝食を食べる。
- ・ 適度な運動。

- ・ 上手な昼寝 (6〜15分程度の睡眠。1分でも目を閉じると頭がスッキリします)。



快眠実践法を学ぶ参加者

# 女性セミナーを振り返って

参加者の皆さん (27名中、23名から回答) から今回の女性セミナーを振り返っていただきました。また、今後の女性部の活動についても伺い、それらを紹介します。

- Q 本日のセミナーで一番役になった情報は？
- ・ 睡眠にも日頃の習慣が役立っていることがわかった。
  - ・ 指先のツボ刺激で眠気改善。
  - ・ 休日の寝だめは良くないとは知っていましたが、それでもやっぱり寝ていたい！朝一度起きてからの二度寝OKなのは、目からウロコです。

## ●講演内容について

| 項目        | 人数 | 割合     |
|-----------|----|--------|
| 非常に良かった   | 11 | 47.8%  |
| 良かった      | 11 | 47.8%  |
| 普通        | 1  | 4.3%   |
| あまり良くなかった | 0  | 0.0%   |
| 良くなかった    | 0  | 0.0%   |
| 合計        | 23 | 100.0% |

- ・ 首、肩こりを取ることは大変重要！深い呼吸、上手な睡眠、睡眠の質。
- ・ タンスの角に小指をぶつけるのは睡眠不足が原因。

Q 女性部にどのような企画があったら、参加したいですか。

- ・ ホテルランチ
- ・ 料理教室。
- ・ 小さな子ども (未就学児) と一緒に参加できるものがあれば、うれしいです。
- ・ 健康に関する企画がうれしい。
- ・ リラックスできるもの (ヨガなど)。
- ・ お一人様でも参加しやすいものがあれば。

# 私の

## イチ押し

### 推して生活が華やぐ

みなさんに「推し」はいますか？「推し」「推し活」という言葉がテレビやネットによく話題になってきているように思います。私にも推しているアイドルがいます。

そこで、推しがいると生活がどのように華やぐか、紹介したいと思います。

まず、ライブやイベントの予定があると、楽しみができ、その楽しみに向けて頑張ると、日々の生活に活力が生まれます。ライブのために遠方へ泊りがけで出かけることもあり、その土地の食や観光を楽しむことがでけるのも良い点です。

例えばライブで北海道に行った際は、札幌ラーメンやジンギスカン、海鮮丼などを食べ、心も体も大満足で帰ってきました。ライブやイベントは1年のうち決まった時期にだけしか開催しないというグループも多いと思いますが、そんな場合も楽しみ方はあります。ライブがない時期には、バ

ラエティ番組で推しが訪れた場所実際に行ってみたい、ドラマのロケ地巡りをしたりと、旅行をより楽しむことができそうです。

また、ライブやイベントをきっかけに新しい友達と出会えることもあります。趣味の友達というのは、同じ話題を共有できることに加えて、年齢や立場を気にすることなく距離を縮められるところが良い点だと感じます。

さらには、推しが食べ物、取り組んでいるスポーツ、趣味などに興味を沸き、自分も手を出してみたら結果、思いがけず新たな趣味に出会える可能性もあります。

私の推しは料理が趣味です。テレビ番組や料理雑誌でレシピを紹介することがあり、普段は簡単なものしか作らない私が、手の込んだ料理にチャレンジするきっかけとなつています。ワインで何時間も煮込んで作るポロネーゼなど、私に推しがないなかったら一生作るうと思わなかつたでしょう。

ポロネーゼの美味しさに感動し、料理は手間をかけたらかけた分だけしっかりと美味しくなるのだと気付き、今では料理も私の趣味のひとつです。

とつです。

私は推しがいることで、世界が広がり暮らしがより豊かになっていると感じています。近頃は人に対してだけでなく、物に対しても推しという言葉が使われているようです。みなさんも

### 「そうめん」雑学

私が一番好きな夏の食べ物「そうめん」です。

そうめん好きが高じて、兵庫にある「揖保乃糸」の製造工場見学や、工場のお隣にある「素麺神社」にお参りに行ったことがあります。また、色々な土地のそうめんを取り寄せたりして、新しい味を楽しんでいます。

今回は皆様に、ささやかなそうめん雑学をご紹介します。

日本中にあるそうめんの生産地の中でも特に有名なのは、日本三大そうめんと言われる三輪そうめん(奈良県)、播州そうめん(兵庫県)、小豆島そうめん(香川県)、その他には半田そうめん(徳島県)、島原

気になる人や物があつたらとことん極めてみてはどうでしょうか。1人、もしくは1つの推しを通して広い世界が見えてくるかもしれません。

そつめん(長崎県) 辺りかと思ひます。

(芸文図書館 R・A)

一口にそつめんとっても、長さ・太さ・形も色々です。安城市の「和泉そつめん」は、全長3m以上の長いままで売られています。(江戸時代までは長いまま食べるのが主流だったとか。)

富山県砺波市の「大門そつめん」は、長いままのそつめんを「まげ」の様に丸めてから乾燥させてあり、手でパキッと割ってからゆでるといふ、ちょっと楽しいものです。

そつめんとこの区別でちょっと悩まれるのが、「ひやおぎ」の存在です。

見た目ではそつくりですが、油を塗って細く長く伸ばしていくものが「そつめん」、薄く伸ばして包丁で細く切つ



揖保乃糸の製造工場の隣にある「素麺神社」

たものが「ひやおぎ」と、作り方に違いがあります。

機械で生産される場合にはJAS基準が定められており、1.3mm以下を「そつめん」、1.3〜1.7mmのものを「ひやおぎ」と表示されるそうですが、手延の場合は太さによる区別はないそう。

また、夏休みの機会を利用して「流しそつめん」をされる方もいらっしゃるかと思ひます。

割つた竹を使つたり、家庭用の卓上流しそつめんもあります。お店で食べるのも楽しいですよ！

日本には何ヶ所か(？)「流しそつめん発祥の地」があります。どこが本家かは難しいところですが、山間のきれいな滝や溪流の近くで、湧水を使って流される流しそつめんは、家で食べるのとは違つた趣があります。

愛知県近郊だと、岐阜県郡上市の釜ヶ滝、阿弥陀ヶ滝周辺が有名ですよ。

うだるような暑さが続く夏でしたが、そつめんの色々な食べ方、楽しみ方で、少しでも夏を楽しめるといいなと思ひます。

(二宮児童相談センター Y・Y)

18点以上=重度

13~17点=中度

9~12点=軽度

0~8点=健常

※ 2ページの眠気判断

皆さんこんにちは。  
 (前号のあゆみではタイ  
 トルの指定を誤っており  
 ましたので仕切り直しで  
 す) 令和5年7月29日土  
 曜日は、酷暑のまっただ  
 中、午前常任委員会、午  
 後女性セミナーを開催し  
 ました。女性セミナーに  
 ついては、本号で詳しく  
 お伝えしていますので、  
 ここでは所感等を記しま  
 す。

今年の女性セミナー  
 は、書記さん発で3月  
 末頃から立案して進め  
 てきました。家  
 庭と仕事の両立  
 で、どうしても  
 睡眠時間が削ら  
 れがちな私たち  
 女性のニーズを  
 巧みにキャッチ  
 した書記さん、  
 グッツジョブです。

**続・女性部の役員って  
何をやっているの？**

当日は、出席  
 できる役員が少  
 なかったため、  
 司会を兼ねさせていただ  
 いたのですが、若干テン  
 パっており、参加された  
 みなさまには、お聞き苦



しい点があつ  
 たかもしれ  
 ません。こ  
 の場を借り  
 てお詫びし  
 ます。講師の三輪田理恵  
 さんはスーパーアスリー  
 トでもいらつしやり、肩  
 回し等の実演時にしなや  
 かな筋肉の片鱗がみられ  
 我が身の弛みっぷりを恥  
 じたりしております。  
 講話の内容も分かりやす  
 く、行動変容に  
 結びつけられそ  
 うに感じました。  
 託児も利用いた  
 だき、可愛い2  
 歳児のお子さんの笑顔に  
 も出会えて眼福でした。



今後の予定について、  
 当日簡単にお伝えしまし  
 たが、10月ごろにレクを  
 計画しています。詳細は  
 急いで詰めていくところ  
 ですが、自由度の高い小  
 旅行かつ交流が行えるよ  
 うなことを考えています  
 (堅?...)。どうぞお楽しみ  
 に。

(女性部長 井上 陽子)

**チョット豆知識**

**糖質の代謝にビタミンB1**

日本の夏は、高温多湿のため、それに体が対応できなくなり、なんとなく体がだるい、疲れがとれない、やる気が出ない、食欲がない等の症状が現れることがあります。また暑さによって眠れなくなり、さらに疲労感が増すという悪循環に陥ることもあります。



★ 夏バテ対策 ★

- ① エアコン、扇風機などの冷房機器を上手に活用しつつ、室内では冷え過ぎにも注意しましょう。下腹部の他にも、「首・手首・足首」を冷やしすぎないようにしましょう。
- ② 室内外の温度差で自律神経が乱れてしまいます。睡眠時間をしっかり確保しましょう。シャワーだけでなく湯船にゆっくりつかり、ぐっすり眠りたいですね。
- ③ 食事面では、食欲が出ない時こそ、バランスを意識することが大切です。冷たい物や口当たりのよいもの中心の食生活になっ



ていませんか？例えば、お砂糖の多い清涼飲料水をゴクゴク…、毎度のアイスクリーム…、お昼はそうめんだけなど…。



夏はどうしても糖質過多になりがちです。

糖質の代謝には、ビタミンB1が必要ですが、不足するとエネルギーに変えられず、余計に疲れやすくなります。そうめんにも、お肉や野菜をたっぷりのせる等の工夫をしましょう。納豆やナッツをトッピングしてもいいですね。冷や奴や枝豆もおすすめで

