



# NPO 法人ファミリーサポート 愛さん会ニュース!

2019.11.30 No.64

発行者

NPO法人ファミリーサポート愛さん会

発行責任者 平良 博子

〒902 - 0075 那覇市国場 221-2

TEL(098)851-7304

## 「情報労連愛の基金」 助成先に愛さん会

NPO法人ファミリーサポート愛さん会では、2018年度「情報労連 愛の基金」助成に応募したところ、支援先に決定したとの通知を受けました。支援内容について「情報労連 愛の基金」助成選考委員会を中心に厳正な審査をおこない、最終決定機関である「情報労連第4回定例中央執行委員会」に提案され確認された。とのこと。決定通知を受けて、平良代表は、早速お礼の文書を送ることとしました。内容については、次のとおりです。

「このたびは、「情報労連 愛の基金」助成の贈呈先に選んでいただきまして、誠に有難うございます。NPO法人ファミリーサポート愛さん会は、母子・父子家庭や、経済的にゆとりのない家庭、共働きで介護が思うようにできない家庭に対し、子育て支援、介護支援、生活支援、障がい者支援を主とした地域における家庭支援の事業を展開することにより、家庭の機能向上を図り、もって誰もが安心して住むことができる地域を構築することを目的に2009年9月3日に設立しました。これまでの活動では、会員同士が協力し合い関係者や関係機関などと連携しながら「サポーター養成講座」や講演会、イベントなどを開催しています。

今後は、いただいた助成金を有効に活用しながら、さらに活動を充実させていくことで、誰もが安心して住むことができる地域を構築するため頑張る所存です。末筆になりましたが、情報労連の皆様方の益々の活躍を祈念申し上げます。本当にありがとうございます。

この「情報労連愛の基金」助成決定通知の喜びを会員の皆さんと分かち合い、今後の活動の励みにしたいと思います。

## 沖縄ではみられない冬景色!



## 愛さん会忘年会!

目的：令和元年度の活動を振り返り、新たな年が希望に満ちた年になることを願い、会員の皆さんとの交流を図る

実施期日：2019年12月7日(土) 18:00~

会場：杏屋(那覇市)

参加方法：事務局へ申込み

主催：NPO法人ファミリーサポート愛さん会

会員の皆さんの参加をお待ちしています。

行事予定表



## 睡眠時にみられる不思議な脳波!

私たちの健康な日々の営みには、「眠り」は欠かすことのできないものです。しかし、「眠り」の世界は、長い間多くの謎に包まれたままでした。知らぬ間に過ぎ去る何時間かのうちに、脳や体の中では、どのようなことがおこっているのでしょうか。眠りの世界に、初めて脳波が足を踏み入れたのは、今からたった70年ほど前のことです。

研究者たちは、睡眠中の脳波を調べていく中で、眠りの深さと脳波が一致しない、少し変わった時間があることに気づきました。その後、一夜のうちに、まぶたの下で目が早く動く時間が何度かあることに気づき、この時期はぐっすり眠っているようにみえて、脳波は、うとうとと起きているときのθ(シータ)波によく似ており、夢を見ている時間だということが明らかになりました。これがいわゆる「レム睡眠」の発見です。

このようにして、神秘のベールに包まれていた眠りの世界も、脳波などが用いられることによって、その姿が浮き彫りになっていったのです。レム睡眠に対して、そのほかの睡眠時間をまとめて「ノンレム睡眠」と呼びます。ノンレム睡眠の中でも中等度または深い睡眠が目立ちます。そして、明け方になるにつれ、次第にレム睡眠の時間が長くなっていくのです。(ほすぴから転載)