



# NPO 法人ファミリーサポート 愛さん会ニュース!

2021.10.29 No.82

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 那覇市上間 590-4

地下アパート1F (098)851-7304

## 「連合・愛のカンパ “地域助成”」に愛さん会が選ばれる!

日本労働組合総連合会（連合）では、連帯の1つである「連合・愛のカンパ」において社会貢献活動の一環として NGO・NPO団体等の事業・プログラムへの支援を連合結成から今日まで行っております。

そして地域助成として、今年度もNPO法人ファミリーサポート愛さん会を助成団体に選んでいただき、去った10月21日に沖縄県教育会館で開催された第34回連合沖縄定期大会において贈呈式が行われました。贈呈式後、平良代表は、大会参加の代議員と構成組織の皆様へ助成団体に選んでいただいたことへのお礼の言葉と、愛さん会の具体的な支援内容について述べるとともに、今回の助成金を活用し、愛さん会の事業の1つである『多世代交流事業、地域における支え合い拠点（わった一家）・三線教室』の活動を充実させ、地域の皆さまとのふれあいやランチ・夕食会で温かな手作りの食事を提供していきますと述べました。NPO法人ファミリーサポート愛さん会は、6月26日（土）、那覇市上間の事務所で開催した通常総会（新型コロナウイルス感染拡大の影響で書面決議にて実施）で、絆事業（自主事業）・多世代交流事業に注力し一人でも多くの方が早い段階で自立していけるように支援していくとしています。まさに、連合「愛のカンパ」に相応しい事業だと思っています。

会員の皆様にはこれまで同様、ご協力とご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

寝る前には、目もとや  
首もとを温めよう!

目もとや首もとを温めることで、自律神経のスイッチを、戦闘モードの交感神経から、リラックスモードの副交感神経に切り替えることができ、深い眠りに入りやすくなります。



## 体を回復させる「レム睡眠」

レム睡眠は「浅い睡眠」とも呼ばれ、体を回復させている時間であり、夢を見るのはこのときだといわれています。レム睡眠時は、その日に起きた出来事や、学習した内容などの記憶の整理を行っています。

この記憶した情報を頭の中で整理するのが神経伝達物質の「アセチルコリン」です。

レム睡眠のときに、アセチルコリンが活性化され、神経細胞同士が連絡しやすくなり、バラバラとしていた記憶が関連付けられて整理されるため記憶の定着が促進されます。

一方で、不要な記憶は消去されます。またこのとき、脳ではたくさんの情報整理をするために、脳内の血流量が増し、脳での熱産生量が多くなり脳温度が高くなってしまいます。

そこで再び注目したいのがメラトニンです。メラトニンは、体内の深部体温を下げ眠気を誘発するだけでなく、脳の温度を下げる働きもあるため、脳がオーバーヒート状態になってしまわないようにしています。