



リサナメント * TAKARAZUKA 通信

NO.2

2002.12.6



★「睡眠をめぐる」——第7回茶話会ヨリ。。

11月30日、紅葉黄葉を尽す木々で世界がちよっと明るい午後、第7回の茶話会がひらかれました。今井先生が医療に関するテーマでお話しくださる「語る医師」のシリーズは4回目ですが、診療室の外でお医者様と顔を合わせるといのは何とも言えず開放的で魅力的なものです。

今回は、

1. 睡眠のメカニズム
2. よく眠るための睡眠衛生
3. 高齢者の睡眠障害の理由と対策

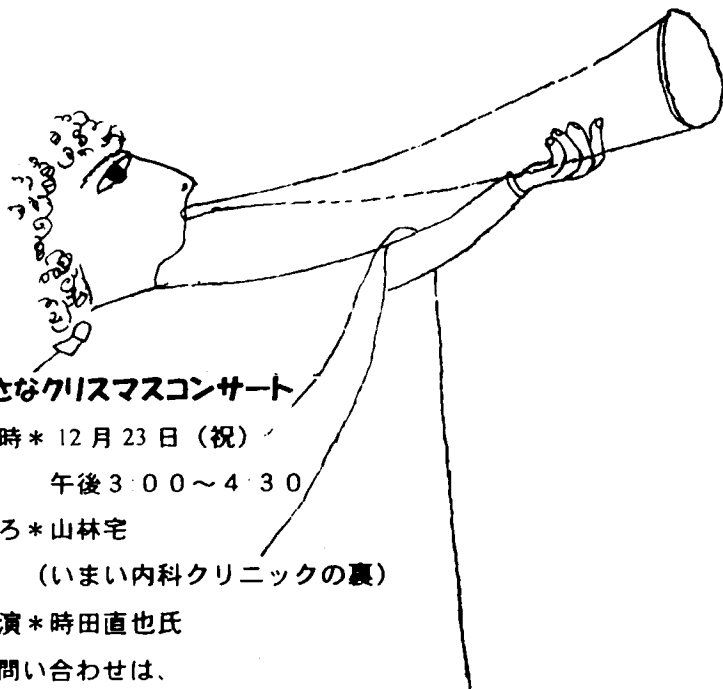
以上の3点を中心にお話をうかがい、その後、出席の皆様へ睡眠に対する工夫を教えてくださいました。

- ・ 毎晩決まったテレビ番組を見終わればきちんとすぐに床につく方、
- ・ 睡眠薬をうまく利用している方、しないで自然にまかせる方、
- ・ 『ラジオ深夜便』を聴くのが、かえて楽しみになったという方、

人それぞれですが、結局は、朝起きて光をいっぱい浴びると、15~6時間後にはちょうど眠くなる人間の生理を利用して、やっぱり朝の洗濯物干しが一番ということになりました。乾燥機付きの洗濯機をお使いの場合は、乾燥終了5分前にスイッチを止め、生乾きのものを外に干すことによって省エネルギーにもなって一石二鳥という、家電メーカー折り紙付きのすばらしい意見も頂戴しました。その後の皆様、すこしは睡眠上手になられましたでしょうか。。



★★次回第8回は、「大人の楽しむ小さなクリスマスコンサート」を企画しています。昨年も素敵な歌をお聞かせくださった時田直也さんがいらしてくださいます。時田さんは、今年、ご結婚という喜びをむかえられました。前回にも増して幸せに満ちたお声を聞き、あるいは声を合わせて歌い、私たちも幸せな気持ちになりたいなと思います。心暖まるひとときをもとめて、ぜひぜひお出かけくださいませ。



小さなクリスマスコンサート

日時 * 12月23日(祝)

午後3:00~4:30

ところ * 山林宅

(いまい内科クリニックの裏)

出演 * 時田直也氏

お問い合わせは、

いまい内科クリニック

【tel ☆ 0797-76-5177】まで

★時田 直也氏

1960年(昭和35年)神戸市に生まれる

1971年 「ヘレンケラー全国盲学生音楽コンクール声楽の部」優勝

1985年 大阪音楽大学声楽科入学

1989年 同校卒業、和歌山市交響楽団に参加

1990年 宝塚中央合唱団フォーレに参加

1992年 神戸波の会会員、演奏グループ「赤とんぼ」会員

1994年 大阪シャロームよりCD「風がやってきた」、カセットテープ「目にはみえねども」出版

※元大阪市立盲学校専攻科音楽科非常勤講師

各地で「ふれあいコンサート」等、積極的に音楽活動を展開し、ファンも多い。今後一層の飛躍が期待される声楽家である。

※西日本福音ルーテル青谷教会会員

世話人：山林・石原 文責：鳥越