



NPO法人ファミリーサポート 愛さん会ニュース!

2019.8.13 No.62

発行者

NPO法人ファミリーサポート愛さん会

発行者 平良 博子

〒902-0075 那覇市国場 221-2

TEL(098)851-7304

地域生活支援サポーター養成講座開催!

NPO法人ファミリーサポート愛さん会では8月17日(土)午後1時から沖縄県総合福祉センターにおいて、令和元年度地域生活支援サポーター養成講座を開催します。これは、去った5月25日(土)に開催した通常総会の事業報告(人材育成事業)でものべられていましたとおり、ここ数年、サポーター養成講座開催は先送りしており、久しぶりに開催するものです。

愛さん会は定款の事業目的で、「地域において、さまざまな支援を展開し、誰もが安心して住むことができる地域を構築する」ことを謳っており、今回の講座は、「地域の子どもや高齢者、障がいの有無を問わず、手助けが必要な方をサポートする、サポーター養成」を目的としています。地域ではあなたの力が必要です。



愛さん会会員の皆さまは、地域の皆様にもお声掛けいただき、ともに講座へ参加していただきたいと思っております。会員の皆様にはこれまで同様、ご協力ご支援を賜ります。ようやくお頬へ申し上げます。



行事予定表

地域生活支援サポーター養成講座!

目的: 地域の子どもやお年寄り、障がいの有無を問わず手助けが必要な方をサポートするサポーター養成が目的
実施期日: 2019年8月17日(土) 13:00~
会場: わった一家(那覇市国場)
参加方法: NPO法人ファミリーサポート愛さん会へ申込み(問い合わせ: 851-7304)
主催: NPO法人ファミリーサポート愛さん会



水泳の後はなぜ眠くなるの?

水泳の後は、ほかのスポーツの後よりもなぜ眠くなりやすいのでしょうか?

水泳は、水の中に入ることによって体の表面から体温が奪われていきます。

そして、プールから出た後、体は下がってしまった表面の体温を戻そうとするため、体の中心の体温(深部体温)が水中にいるときよりも低下していきます。

私たちは深部体温が低下することで眠気を催すため、水泳の後は特に強い眠気を感じやすくなることがあります。

また、運動をしたときは筋肉や体の末端へ血液が多く流れるため、代わりに脳への血流量が減少し、眠くなってしまうこともあります。

もう一つ考えられることは、水中は、陸上よりも水圧や水の抵抗などにより消費エネルギーが高いため、より疲れを感じ眠くなると考えられています。