



ぐっすり眠って 健やかに **特集**

「快眠」のために知っておきたいこと

睡眠は人生の3分の1を占める大切な時間です。その眠りの質が低いと、日中生き生きと過ごすことができません。そこで、深い眠りで健やかな毎日を送るためのポイントを探ってみました。

〈監修〉睡眠改善インストラクター 矢部亜由美さん

睡眠に関する正しい情報を発信し、眠りに関するアドバイスや相談に応じている。講演経験も多数。現在は寝具メーカーのロフター株式会社 (<http://www.lofty.co.jp>) に勤務。

健康的な生活を送る上で快眠はとて
も大切です。でも、あなたは次のような
経験をしたことはありませんか――。

- 布団に入ってもすぐに寝付けない。
- 夜中に目が覚めると、その後眠れな
くなる。
- 朝の目覚めがすっきりとしない。
- 日中に眠くなることが多い。

こうした悩みを持つ人は多く、現代
人の約半数が十分な睡眠を取れていな
いといわれています。では、どうしたら
このような悩みを解消できるのですよ
う。そのポイントは大きく分けて二つ。
一つは「生活スタイル」、そして二つ目は
「睡眠環境」です。

★
大切なのは、一日の「体温リズム」
冬場は入浴で体温を上げる



生活スタイルの中で気を付けたいの
は「体温リズム」です。人の体温は朝方
が最も低く、目覚めとともに上昇して、
夕方から夜にかけて最も高くなります。
その差は約一度で、上がった体温が下

るときに人は眠気を感じる仕組みになっ
ています。

しかし、年齢を重ねると夜間の体温
が下がりにくいことに加え、日中の活動
量が低下するため体温のメリハリがつき
にくくなります。一日の中で体温差をつ
くるためには、朝の光を浴びてから朝食
を取り、昼間は体を動かして体温を上
げることが大切です。とはいえ、寒い季
節にはそれができない場合もあります。
そんなときにお勧めしたいのが「入浴」
です。

入浴をする上で気を付けたいのが「温
度」と「タイミング」です。布団に入る
一〜二時間前に、ぬるめ（四十度以下）
のお湯に十五〜二十分ゆったりつかる
と、スムーズな入眠が期待できます。

四十一度以上の熱いお湯が好きなのは
夕食前に入浴し、体温が下がるまでの
時間を長くするように心がけましょう。
入浴した後でも手足が冷えてしまっ
た場合は、もう一度手と足だけをお湯に
つけて温めると効果的です。指先や足先
の毛細血管が広がり、体温を放熱しや
すい状態となって、体の深部温度を下げ
ることができます。

★
入浴後約二時間の熟睡が重要
高齢者にお勧めの「昼寝」

人は、眠っている間に「ノンレム睡眠
（脳の眠り）」の深い眠りと、浅い眠りを
何度か繰り返します。最も深いノンレム
睡眠は睡眠の前半に集中して出現する

ため、床に就いてから約三時間熟睡することが重要です。もちろん、三時間程度の睡眠時間では不十分なので、個人それぞれに合った睡眠時間を確保することが必要です。

しかし、高齢になると十分な眠りがとれなかったり、十分寝ていても昼間どうしようもない眠気に襲われることがあります。それを回避するために効果的なのが「昼寝」です。人間の体は午後二時ごろに眠くなるようになってくるので、その前に十五分程度（高齢者は三十分程度）仮眠することで日中の眠気を防止することができます。ただし、疲れているときに完全に横になると深い眠りに入ってしまうため、机につくばせになるなどの姿勢で眠ることをお勧めします。

★
部屋や布団の中の温度に注意
就寝時はあったかとした衣服で

快眠のための二つ目のポイント「睡眠環境」にはおおきく「室内環境」と「寝床環境」があります。

「室内環境」で重要なのは温度と湿度です。冬の寝室内の適温は十六〜十九度で、乾燥し過ぎないようにすることが大切です。加湿器がない場合は、部屋の中に絞ったタオルを一枚掛けておくだけでも違いますので、ぜひ試してみてください。また、カーテン越しに入ってくる「光」も眠りを左右します。寝付きの悪い人は遮光カーテンを少し開けたままで眠るとよいでしょう。

「寝床内気候」とは、布団と体の間の湿度のことを意味しています。快適な湿度は三十三度前後、湿度は五〇%前後です。一晩中体を温めると体温調整力を狂わせてしまうので、電気毛布を使用する場合はタイマーを使って、温度が高くなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシーツにするなど、寝具の管理も忘れずに行っておきたいものです。

眠るときの衣服は、動きやすく寝返りの打ちやすい物を選びましょう。ジャージなどのスポーツウェアは縫い目が体に食い込んだり、ゴムの部分が体を締め付けたたりするのでお勧めできません。ゆつたりとしたパジャマなどを選び、厚着をしないようにすることが大切です。

掛け布団は、直接体に触れる部分に羽毛布団を用い、その上から毛布を掛けると、体温で温められた羽毛の温かさを外に逃がすことができます。毛布の肌触りを感じて眠りたい人は、襟元から肩まで掛ける毛布が便利です。

★
楽な姿勢で眠るための「枕」は
高さ・構造・素材の三点で選ぶ

枕は楽な姿勢で眠るために必要です。人間はリラックスして立ったとき、頭が少し前に傾いています。この姿勢を崩して寝ると、首の後ろが疲れるだけでなく、頭も安定せず、横向きになったときは肩が痛くて眠れません。枕を選ぶときは、

まず首のカーブに合った「高さ」の物を選ぶことが重要です。あおむけに寝たときは少し頭が前に傾くくらいの高さ、横向きになったときには肩幅に合った高さが必要です。これを自分で調節する場合は、タオルなどを使って首の当たる部分や枕の両脇をかさ上げするとよいでしょう。

次に大切なのが「構造」です。睡眠中は二十〜三十回の寝返りを打つため、あおむけでも横向きでも首や頭を支え、中身の片寄りが少ない構造が必要です。枕の「素材」は人によって好みが違うので、そば殻、パイプ、羽毛など、それぞれの特徴や手入れ方法、年数などを考慮して選ぶことをお勧めします。

以上、枕選びのポイント「高さ」「構造」「素材」の三つ。最近ではデパートの寝具売り場や専門店に行くと自分に合った枕を選んでくれるアドバイザーがいますから、実際に見て、試してみているかが良いでしょう。



快眠を妨げるNGポイント

■ 就寝前のスマートフォン

スマートフォン（スマホ）やパソコンの光は眠るためのホルモンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホを断つだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

■ 就寝前の食事

どうしてもおなか为空いて眠れないときはホットミルクや軽いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あらかじめ軽くおにぎりなどを食べておくようにしましょう。

■ 寝酒

お酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利尿作用も働きます。トイレに行った後で眠れなくなったり、「ちよつと一杯」のつもりがつい2杯、3杯となりそれが原因でアルコール依存症になることも。晩酌として楽しむお酒は問題ありませんが、眠るためのお酒はNGです。

■ 食後のうたた寝

眠りを浅くしてしまう原因の一つです。うたた寝を防ぐためには入浴したり、歯を磨いたりするとよいでしょう。



1月19日(月)～3泊4日
JAさっぽろ女性部

「暫し雪を忘れて、ハイサイ沖縄！」 ～道外視察研修旅行～

JAさっぽろ女性部(菅原利恵部長)では、3泊4日の日程で、道外視察研修旅行を実施。今回は、沖縄県の宮古島、伊良部島、本島をめぐる旅で、11名が参加し、事務局が添乗同行しました。

初日は、羽田空港を經由し那覇から宮古島へ。前日からの影響で、若干乗り継ぎが遅れたものの無事ホテルに到着し、安着の乾杯もほどほどに就寝しました。

翌日、曇り空ではありましたが、南国のさわやかな朝を迎え、フェリーで伊良部島へ。渡り鳥をかたどった展望台「フ

ノウサギバナタ」、まるでお砂糖のようなきれいな砂のビーチ「渡口の浜」などをめぐり、隣接する下地島では、青緑の水面が神秘的な「通り池」や「パイロット訓練飛行場」にも立ち寄りました。天気予報では雨マークがついていましたが、参加者の日頃の行ないと、雨をも吹き飛ばすバスガイドさんの明るい名調子のおかげで、道中は陽がさし、南国らしい海の色も見ることができました。

三日目は、あいにくの雨でしたが、水中観光船に乗船し、ガラス張りのキャビンから、さんご礁や魚の群れを見物。なかなか出会えなかったうみがめにも遭遇し、大満足。お昼過ぎに那覇入りして美ら海水族館を見学し、読谷村のホテルでは、(株)農協観光主催の「ハイ祭 沖縄イベント」で伝統文化の歌や踊りを楽しみ、旅行最後の夜を堪能しました。

あっという間の最終日。世界遺産の「識名園」を散策したのち、沖縄戦戦没者の北霊碑を参拝。最後にファーマーズマーケット「うまんちゅ市場」で地元農産物や特産品に触れ、お土産の袋もいっぱい。南国の暖かな空気を名残り惜しみながら、雪降る札幌へと帰路に着きました。少々、飛行機の遅れなどもありましたが、大きな事故や病気もなく、暫し雪を忘れて、沖縄の歴史や景色に触れ、親睦も深められた有意義な視察旅行となりました。



△近くで見ると迫力あります!!登ると風がすごい!
(フナウサギバナタ)



△目の前に広がる珊瑚の世界と魚の群れに釘付け。(水中観光船)



△世界遺産 識名園にて



1月26日(月)～1泊2日
JAさっぽろ女性部

「学びと親睦を深めて、未来へ」 ～JA後志・石狩地区女性部研修会～

後志・石狩地区のJA女性部員が集う合同研修会が、定山溪ビューホテルで開催され、総勢205名、当JA女性部(菅原利恵部長)からは事務局を含め32名が参加しました。

初日は、JA道央の伊藤聖子さんが、海外視察研修(ドイツ)の報告発表をされた後、日本気象協会の北原宏之さんを講師に向かえ、「天気予報の楽しい見方」についての研修。懇親会では、当JAから北札幌支部と篠路支部が中心となり、昨年の女性の集いでも披露した「ようかい体操第一」を両支部の事務局も加わって踊り、たくさんの拍手をいただきました。

二日目には、フレッシュミズの主張発表、家の光記事活用体験発表、そして、JA北海道中央会札幌支所の宇野弘勝支所長による「JA組織について」の講演が行なわれ、JA中央会・連合会の役割や、政府の規制改革(農協改革)において、JA組織のおかれている現況について知る重要な機会となりました。



▲仲間の応援が後押ししました。



1月22日(木)
女性部厚別支部 茶道・生花サークル

新年恒例の初釜・初活け 濃茶と薄茶でもてなし、 楽しいひとときを過ごす

女性部厚別支部茶道・生花サークル(粟井幸子代表)では、会員12名が参加し、初釜・初活けを行ないました。水仙の花や掛軸で、新しい年の初めに相応しく設えた会場で、来賓としてお招きした、女性部支部長・副支部長や支店職員を濃茶と薄茶でもてなし、楽しいひとときを過ごしました。

(吉村特派員)



▶「お手前頂戴いたします」。
少々緊張気味の職員。



1月11日(日)
二十四軒農事組合

一年の健康を祈念して

二十四軒農事組合では、地元町内会の役員や職員を含め総勢 19 名で札幌場外市場にある「大漁寿し若駒」にて新年交礼会を行ない、今年の健康を祈念致しました。残念ながら、今回体調不良のため欠席した組合員もおりましたが、来年は全組合員揃って「あけましておめでとう」と言えるよう 1 年を過ごしたいですね。(佐々木特派員)



2月4日(水)
しろいし友の会 ボウリング部会

ボウリングで目頃の運動不足を解消!

JAさっぽろしろいし友の会(清水昇会長)では、部員 11 名と職員 5 名の参加のもと、オリンピックボウルにてボウリング大会を開催致しました。今年は例年に比べ少人数の参加でしたが、大いに盛り上がり、部員同士の親睦も図りながら今年度最後の大会を無事終えることができました。(松井特派員)

〈順位〉

- 優勝 杉本 隆
 - 準優勝 高橋 澄子
 - 3 位 宮口 博幸
 - 4 位 米坂職員
 - 5 位 加藤 忠司
- (敬称略)



2月6日(金)
JAさっぽろ役員・職員OB会

思い出話と近況に花を咲かせて

役員 OB 会(橋場善光会長)と職員 OB 会(山本 要会長)の合同親睦新年会が札幌全日空ホテルで開催され、会員と現役の役職員合わせて 69 名が一堂に会しました。

記念撮影を行なった後、各テーブルでは、かつて JA を支えてきた役員・職員の面々が、お互いの近況を報告し合い、当時の思い出話に花を咲かせながらビンゴゲームを楽しみ、時間が経つのを忘れるほど和やかな雰囲気の中、なかで合同新年会となりました。



▲役員 OB の皆さん。



▲職員 OB の皆さん。

豊平地区

竹田 武さん

「考えをめぐらせて、やってみる過程が楽しいのと、出来たときの喜びだね。頭の活性化にもなるしね」



ソーラーコントローラー、インバーター、メーター等を設置した配電盤。発生・出力電圧のバランスを研究し、配線を工夫した。



けっぱれ

仕事や趣味に熱心に取り組む姿は、なぜか輝いて見えるもの。人生を真剣に歩み、けっぱる（頑張る）、そんな方々をご紹介します。



バッテリーを収納している箱も手作り。

太陽光発電に魅せられて

写真撮影やペットボトルロケット、自転車など、多岐にわたる趣味を持ち、アグレッシブに取り組んでいる豊平地区の竹田武さん。今、最も力を入れているのが、自宅の電気を補う太陽光発電です。

自作システム、完成

竹田さん宅では、約二十年前から、ソーラーシステムを設置していますが、このたび、自作のシステムを完成させました。竹田さんは、インターネットでパーツを購入し、発電させた直流電力を交流電力に交換するコントローラーや、バッテリー、充電器なども自身で設置。難しかった配線も研究と工夫を重ねて形にしました。この自作のシステムでは、炊飯



太陽光の角度はもちろん、気温も影響する。夏、暑くなりすぎても出力は落ちる。

器やトースターなどの家電にも問題なく使え、昼間の照明やテレビの電力も賄っています。

挑戦は終わらない

「既存のシステムは維持管理に経費がかかることと、昼間の日常生活に使う部分を賄えないかという思いがきっかけです。費用対効果はまだ今後の研究課題だけれど、手掛けたものが形になるのは嬉しいね」と竹田さん。まだまだ、新しいことに取り組みたい意欲も满满です。

虹のひろば

JAさっぽろの様々な部会活動の様子をご紹介します

JAさっぽろ女性大学

エルカレッジ

第1期卒業生も10名参加
受講生21名を迎えて開講!
開講式・第1回講座

■姿勢美人講座■ 相澤幸一郎 先生



2月17日(火)、JAさっぽろ女性大学エルカレッジの第2期が21名の受講生を迎えて開講致しました。エルカレッジは、若い世代とJAとのつながりをより深めようと、JAさっぽろに集う組合員やその家族である女性たちを対象とした講座スタイルの学習の場です。

今期は、第1期から続けて受講される10名と新たに加わった11名の仲間、総勢21名で1年間様々な事を学んでいきます。

第1回講座 「今日から、あなたも姿勢美人！」

開講式終了後は、さっそく第1回目の講座を実施。姿勢の悪さが及ぼす体への悪影響に、皆さん興味津々です。



猫背、腰痛、肩こり…長年の悩みの原因は“姿勢”にあったんですね。先生に教わった、簡単だけど効果抜群なストレッチ！毎日続けて、姿勢美人を目指しましょう！

講師：相澤 幸一郎先生
KSCセンター札幌白石院セラピスト
姿勢セラピスト・姿勢科学士





施設の概要

1. 店舗（スターバックスコーヒー）
札幌環状通東店
2. 平成 26 年 12 月オープン
3. 敷地面積 1978.44 m² (598.47 坪)
4. 構造規模 S 造（鉄骨）平屋建て
5. 建築面積 247.62 m² (74.90 坪)
6. 延床面積 236.59 m² (71.56 坪)

◆施主 高田 裕一 氏（北札幌支店組合員）

いつかは、売り上げ日本一の店舗を願って！

今回、店舗を新築した敷地には祖父の代に建てて 40 年以上経過した戸建て貸家が 11 棟ありました。施主は空室や老朽化対策を講じながら賃貸しておりましたが、環状通り沿いで地下鉄東豊線の徒歩圏にある好立地と、近隣との需要バランスを考えた新たな土地活用についても検討しておりました。

活用方法のひとつに居住系への建替えも視野に入れておりましたが、「JA さっぽろ不動産プラザ北札幌店から幾つかのテナント誘致の申し入れがあったなかから“スタバ”の愛称で知られる『スターバックスコーヒー』に決定致しました。

全国で唯一スターバックスの店舗が無い鳥取県の知事が、“スタバはないけれど、日本一の「スナバ（砂場）＝鳥取砂丘」がある”と悔しがらせた程の有名店に決めた最大のポイントは、スターバックスの集客力による地域への貢献だったそうです。また、世界規模のブランド力だけではなく、市場調査の結果から「この場所以外考えられない」というスターバックスの強い想いと、何よりも「コーヒーには自信がある」とのスタッフの素直な一言が心に響き、家族全員で出店を受け入れたそうです。

今後は、“北海道一の売り上げ店”への期待もありますが、相乗効果によって一層の地域活性化につながる事業となり、地域貢献への立役者となることは間違いありません。

施主に出来栄と満足度を伺いました

土地活用・相続対策については、家族全員で顧問税理士を交えながら十分に話し合い、先々の代まで見据えた事業を行ないました。現在、開店から 3 ヶ月ほど経ちますが週末は満席の状況。親戚や友人などからも「本当に良い事業をしたね」と声を掛けられるそうで、近隣のイメージアップに繋がったことに大変満足のご様子でした。

さらに、奥様からも「JA の全面的なバックアップにより安心して事業を行なう事ができました」とのお言葉をいただき、今回の事業を通じて素晴らしいご縁を結ぶことにより強い“絆”を築けたと心より感謝申し上げます。

お忙しい中取材に応じていただきました高田さん、誠にありがとうございました。

— JA さっぽろでは資産管理事業を通じて、組合員の皆様のお役に立てるよう様々な提案・相談・サポートを行っておりますので、資産活用のご相談は各支店の不動産プラザにお任せください—

伝言板

理事会だより

◆第十回定例理事会

平成二十七年一月三十日（金）、午後時より本店役員会議室において第十回定例理事会が開催された。

●協議事項

一、規約の一部改正について

新規加入組員に対する持分譲渡手続きに関する定款との整合性を図るための規約の一部改正である事が説明され、可決決定。（第17回通常総代会付議事項）

二、白石地区の店舗再配置について

平成二十七年年度実施予定の東白石支店を白石支店に平成二十八年三月十四日付再配置する概要および建物施設の改修方法等が説明され、可決決定。

三、融資（利益相反案件）の取扱いについて

当組合理事との利益相反取引の新規案件について、申込事項、保全状況等の詳細が説明され、可決決定。

●報告事項

一、JA全国監査機構による期中監査結果報告

二、役員報酬審議会からの答申内容報告

三、平成二十六年年度第3四半期余剰金運用実績報告

四、平成二十六年年度第4四半期余剰金運用額および運用方針について

五、総合的なリスク量の報告について

- 六、リスクの量的管理報告
- 七、平成二十六年年度施設建設応援キャンペーン実績報告
- 八、十二月末財務状況報告
- 九、十二月末組合員加入・脱退状況報告
- 十、一月の動静と二月の予定について
- 十一、札幌協同振興株の平成二十六年年度第3四半期実績報告
- 十二、第一期JAさっぽろ協同組合講座受講生について
- 十三、札幌市優良農業者等表彰受賞者について
- 十四、農業改良普及センターの機構改革について

（閉会：午後二時十分）

人事異動

◆退職（二月三十一日付）

▲東 幸奈

（現職）南支店金融共済課金融共済係

さとらんど

**お祝いの
デコ巻き講座**

〈とろとろスープと〉
〈お花の巻き寿司作り〉

日時：3月27日（金）
10:30-12:00

場所：さとらんどセンター
定員：12名
参加費：1,300円

※3月21日（土）以降に、さとらんどセンターへお電話または直接お申し込み下さい。



【お問い合わせ】サッポロさとらんど
〒007-0880 札幌市東区丘珠町584番地2
TEL(011)787-0223

自動車損害調査センター閉鎖のお知らせ

当JAの自動車損害調査センターは、長年に亘り自動車共済契約者様の自動車事故に対しまして、事故受付・示談交渉等を行ってまいりましたが、「JAと連合会による一体的な自動車損害体制」の構築のため、平成27年3月末をもって閉鎖となります。

平成27年4月1日より、自動車事故処理サービスは、迅速かつ効率的な事故処理体制で、JA共済連「札幌自動車損害調査サービスセンター」での対応といたします。

平成27年4月1日からの自動車事故受付
ご契約の支店 または フリーダイヤル **0120-258-931**

JAさっぽろDATA

（平成27年1月末業務実績） （平成26年12月末業務実績）

組合員数	正組合員 4,089名 准組合員 25,032名 合計 29,121名	正組合員 4,083名 准組合員 24,881名 合計 28,964名
出資金残高	49億3千万円	48億9千4百万円
販売取扱高	17億4千9百万円	16億4千5百万円
購買供給高	10億4千6百万円	9億5千9百万円
貯金残高	2,701億2千4百万円	2,706億2千5百万円
融資残高	892億6千7百万円	896億6百万円
共済保有高	6,057億1千9百万円	6,061億9千9百万円
施設建設取扱高	7億8千3百万円	7億8千3百万円
管理受託戸数	4,150戸	4,137戸

※ 出資金残高については、処分未済持分を控除した額です。

おくやみ

下記の正組合員の方々が逝去されました。謹んでご冥福をお祈り致します。

支店名	氏名	享年	月日
南	大内アイ子さん	90才	2/15
平岸	笹林勝夫さん	87才	1/28
	鳥居久徳さん	90才	2/5
琴似	小野秀雄さん	98才	1/26
手稲	福田ミヨさん	94才	1/23
中央	斎藤ミヨさん	83才	1/22
清田	上正路 茂さん	84才	2/13
北札幌	羽吹千鶴子さん	97才	1/27
	上田英雄さん	87才	2/3
新琴似	竹内シズさん	91才	2/2
丘珠	伊藤 實さん	87才	1/18
	斉藤 隆さん	82才	1/31

2015

虹の大樹 NO.201

虹の大樹 ● 3月号
平成27年3月10日 ● MARCH 2015
編集・発行 / 札幌市農業協同組合
〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目1番10号 TEL011-621-1311
ホームページ <http://www.ja-sapporo.or.jp/> Eメール kouhou@ja-sapporo.or.jp



あなたの自慢 教えてください



篠路地区
森田直記さんのご自慢
太陽くん (8才)



ユーモラスで、気配り上手。
お友達もたくさんいる太陽。
スキーが得意で、
この冬もお父さんと一緒に
何度も滑りに行きました。
いつも家族を癒してくれる、
我が家の太陽です！



◆みなさまの自慢を教えてください◆

小さいお子さんやお孫さん、新婚さん、ペット、
料理、新たに家業を継いだ方、家宝など、
自慢のものを大募集！
お近くの各支店または本店 広報課まで、
お気軽にお声かけ下さい。

裏表紙のタイトルは、
ぎゅうりやトマトなどに一般的に殺菌剤で使われている
「ジマンダイセン」をアレンジしたタイトルです。