



睡眠の質を高めましょう

2025年の「世界睡眠デー」は3月14日。世界睡眠学会が睡眠障害の予防や睡眠に関する正しい知識を普及させるために定めた日とのこと。日本では、それとは別に日本睡眠学会が3月18日と9月3日を「睡眠の日」と定めているそうです。睡眠は、不足すると心疾患、糖尿病、肥満、精神疾患などのリスクを高めるといわれており、睡眠時間だけでなく、睡眠の「質」も心疾患や糖尿病と密接な関係があるとされています。



睡眠の質を高めるには

- ・朝食をしっかり食べる
- ・適度な運動をする
- ・起床時間をそろえる
- ・朝起きたら朝日を浴びる
- ・夕食は寝る3時間前まで

(注)睡眠禁止ゾーン

- ・就寝時刻の2～4時間前
 - ・夕方17時以降
- ※この時間に寝てしまうと、夜眠れなくなってしまう可能性が！

良質の睡眠のためにはお昼寝も効果的！
昼食後～15時までの間に30分程度が有効だそうですよ！

★漢字クイズ★ 今回も難問揃い？④は「せつどう」以外の読み方をお願いします！

①

扇

②

蛤

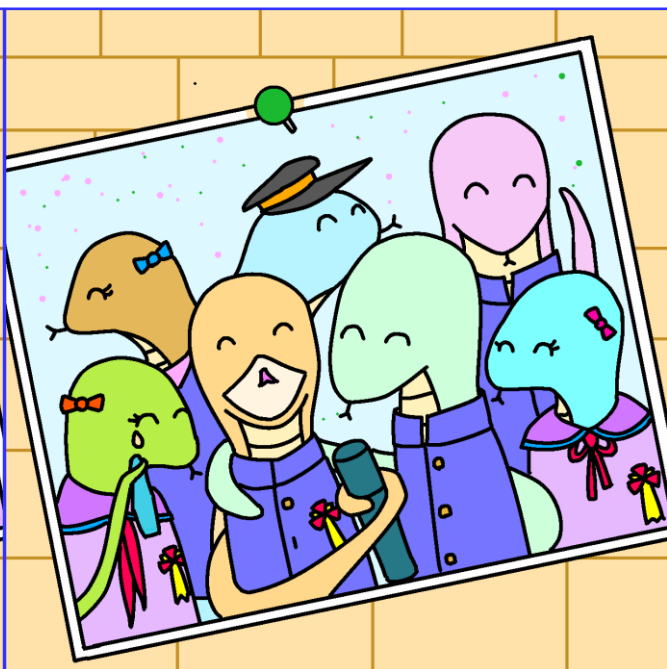
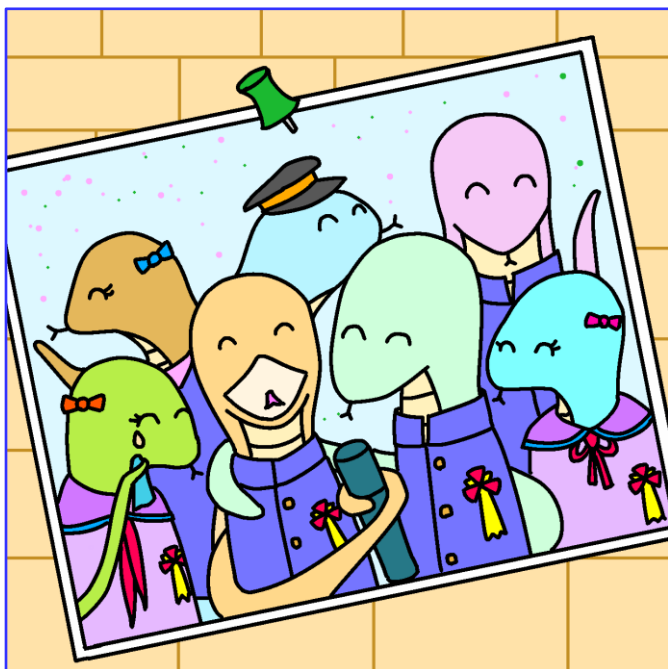
③

筍

④

雪洞

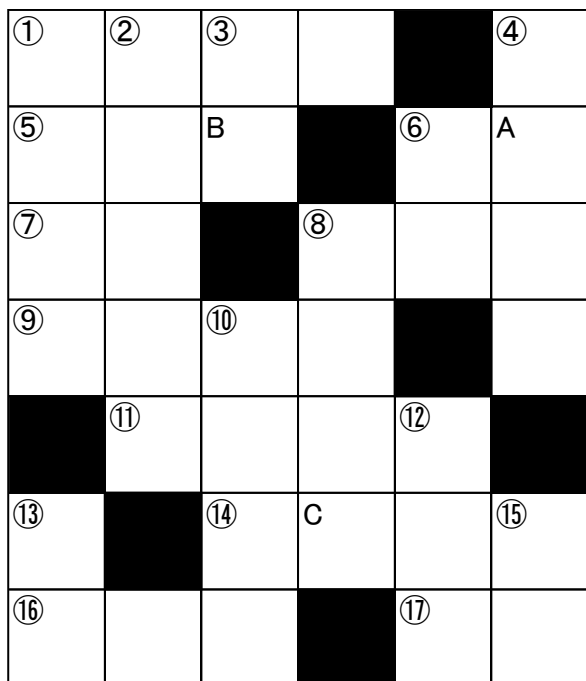
《間違い探し》へびたちが卒業式で記念撮影。いい思い出になったでしょうか。今回も左右で間違いが10か所あります。目をこらして探してみてくださいね！



★漢字クイズのヒント ①お雛様が手にしています。優雅にあおぎましょう ②ひな祭りの定番。お吸い物でいただきます ③雨の後にひょこひょこ出てきます。筍とも書きます ④あかりを付けましょ〇〇〇〇に♪

《クロスワードパズル》 A～Cのマスに入る文字をつなげてできる言葉はなんでしょう!?カギをヒントにパズルを完成させましょう!

A	B	C
---	---	---



＜ヨコのカギ＞

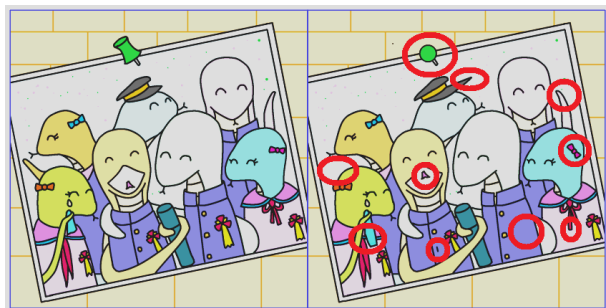
- ①春眠〇〇〇〇を覚えず
- ⑤隣の家
- ⑥東北地方でよく食べられる海産動物。見た目の形から「海のパイナップル」とも呼ばれます
- ⑦「四月一日」と書いて「〇〇ぬき」と読むことも
- ⑧3月11日は「パンダ発見の日」。日本でパンダに会える動物園は、上野動物園、和歌山のアドベンチャーワールドの2か所だけ。2024年までは〇〇〇市立王子動物園でもパンダに会えましたが残念ながら2024年3月31日に亡くなってしまいました
- ⑨出現する値に規則性のない数のこと
- ⑪モーツァルトの歌劇の一つ、「〇〇〇〇の結婚」
- ⑭春の甲子園。正式名称は「〇〇〇〇高等学校野球大会」
- ⑯3月の別名は「弥生」。弥生時代の前は縄文時代。弥生時代の次は〇〇〇時代
- ⑰投げたり蹴ったりする丸いもの

＜タテのカギ＞

- ①「世の中にたえて桜のなかりせば春の心はのどけからまし」と詠んだ平安時代の歌人—〇〇〇〇のなりひら（業平）
- ②通称「ビックリマーク」。日本語で言うと？
- ③刀の握る部分
- ④アブラナ科の多年草。葉が何重にもなっています。物価高で高騰中

- ⑥ソクラテスが言ったとされますが、本当は違うとか。「悪〇〇もまた〇〇なり」
- ⑧厚かましく恥知らずな様子。「〇〇〇〇無恥」
- ⑩葉がニラと似ていますが、食べてはいけません。
- ⑫囲炉裏のそば
- ⑬「ニャー」と鳴きます
- ⑮お刺身の付け合わせ。美味しさを引き立てます

まちがい探しの答え



クロスワードパズルの答え：
「ヤカン」



ア	カ	ツ	キ	キ
リ	ン	カ	ホ	ヤ
ワ	タ	コ	ウ	ベ
ラ	ス	ウ	ツ	
フ	イ	ガ	ロ	
ネ	セ	ン	バ	ツ
コ	フ	タ	マ	

漢字クイズの答え ①おうぎ

②はまぐり ③たけのこ ④ぼんぼり

あおぞらステーションの保険外サービス

※行政書士・社会福祉士事務所併設！
※介護の「その後」も支援します！

- ・遺言書作成
- ・相続人調査
- ・遺産分割協議書作成

お気軽にご相談ください！



★空き物件を探しています★

事務所やシェアハウスに利用できる空き家
や空き地がありましたらご紹介ください！



担当：有坂由紀子