

# 『もっと光を・・・』ゲートより 太陽のチカラを 楽しく 採りこんで 健康に！

## ぐるぐるアートを広める活動をすることに

7月7日は七夕ですが、私の町の七夕祭りは旧暦なので8月6日。その記念すべき7月7日にある発表がありました。それは“ぐるぐるアート”の事務局を私がすることになったのです。

何で私が・・・。その責任の重さを感じていますが、“ぐるぐるアート”を通していろいろな人と知り合い、自分を高めて、人のためにも役立って、交流が広がればと思ひ引き受けました。何かの役割をもらうことによって、新たな自分の発見と新たな行動が始まり、今より少しでも成長できれば嬉しいですね。

## ぐるぐるアート



© 2011 Oshimakenzaiten, Inc. All rights reserved.

“ぐるぐるアート”は **ありがとう** の寄書き。アートを通じてさまざまな人、モノなどに感謝の心がもてる力を育てていく実践です。(鳥取県福祉教育読本より引用)

## 人に役立つ行動と生き方

7月23日に岩国の佐古先生の講演会を開催して、当社の社員も一緒に聞きました。「履き物をそろえる話が、高校の時の部活で同じ話を言われ部員全員で意識的にやっていたのを思い出した。少しずつでも生活の中で人の役に立つようなことをしていけたらいいと思った。」遠藤社員

「禍を試練と受け止めて、前進せよ。今からでも遅くない。常に前向きで、頑張る強い意志を持ちたいと思います！」福田社員

私は「人に役立つことは最大の喜び、生きがい」の言葉に感銘、今後は、少しでも人のために役立つ行動をしたいと思いました。

## スカイライトチューブ定期点検

一昨年(2010年)の10月に、ご夫婦で当社のスカイライトチューブを見学され設置を決められたお客様を訪問して定期点検をさせて頂きました。居間とキッチンの2箇所です。点検後、約1時間ご夫婦とお話がはずみました。以下、お客様の感想を紹介します。

- ・ 夏の日差しがすごくても全然暑さを感じない。
- ・ 今年の冬は大雪で、雪が積もって融けるまでは暗かった。
- ・ 羽ありが室内の散光カバーから入ってきて、今年初めて散光カバーをはずして掃除をした。  
(このお客様のは旧タイプで、現行のは散光カバーからは入りにくいです)
- ・ 朝起きて明るいとすごく気持ちが良い。
- ・ 月明かりがボソッと入ってくる。
- ・ とても満足していて星三つです。

## 第3回 体内時計とメラトニン

夜決まった時間になると眠くなる。その眠気を誘って私たちが休息モードにしているのが「メラトニン」。メラトニンは夜眠りにつく10時頃～11時頃に出はじめ、夜中に最も活発に分泌する。つまりメラトニンの誘導に従えば、ぐっすり眠れるという訳。但し、メラトニンは明るいところでは分泌しにくくなるので要注意。快適な睡眠を目指すなら、寝る前はコンビニやガソリンスタンドなど、明る過ぎる照明のある場所には行かないように。