

# 2022.10.5 『 今月のアップライブリーニュース 』

## ランチ de ミーティング

【会社全体からのお話し】 （担当：林）

### (1) 体調の変化について

持病のある方も、そうでない方も、年齢的に様々な体調の変化を経験されているかと思います。特に、今年の夏は厳しい暑さで夏の疲れが出ている方も少なくないでしょう。また、今の季節は寒暖差が激しいことから“寒暖差疲労”という不調が出てくるようです。

### 寒暖差疲労について

私たちの体温は、自律神経によって調節されています。  
自律神経は**交感神経（体温を上げる働き）**と**副交感神経（体温を下げる働き）**からなり、お互いに働きあっています。  
しかし寒暖差が大きくなると、身体がそれに対応しようと必要以上にエネルギーを使ってしまいます。この疲労の蓄積が**寒暖差疲労**です。

**※前日との気温差5度以上あると身体に影響を及ぼしやすい!!**

**症状は人それぞれ…**

#### 身体的不調

- ◆ 身体の冷え
- ◆ めまい
- ◆ 肩こり
- ◆ 頭痛
- ◆ 顔のほてり

#### 精神的不調

- 食欲不振
- 睡眠障害
- イライラ
- 落ち込み

このような、健康にまつわるお話しや、情報をランチでミーティングでも簡潔に取り入れますが、カルチャーメニュー『健康実録』（今月は10月12日）で発信しています。アップライブリーが実際に体験したことや、スタッフの体験談、また会員様からの生のお話しを聞ける場としても、好評をいただいております。今回の“寒暖差疲労”についても、またその他会員様からのリクエストテーマなども詳しく取り上げていこうと考えています。

皆様の世代で、健康に何一つ心配が無いという方は珍しいと思います。

出来るだけ、様々な対策を講じ現状維持を目指し、健康状態を継続していきたいものです。ただしそんな日常で、万一思いがけない体調不良が起こったとき、是非遠慮なくアップライブリーへご連絡をいただきたいと思います。

## (2) アップライブラリーのポリシー

(1) の話題にしてもそうですが、そもそものお話しですがアップライブラリーのサービスご提供のポリシーについて、お伝えをしたいと思います。

### <アップライブラリーの独自性>

- ① 単純なカルチャー教室ではなく、「楽しい」と「安心」が一つになったシニアクラブ。
  - ② 地域密着型で、住み慣れたご自宅で充実した毎日をお過ごしいただくためのサービスのメニュー。
  - ③ スタッフは、どんなことでもご相談に乗って差し上げることができるよう、皆様との交流を家族的な温かい関係性を目指しています。
  - ④ 様々な事情を抱えておられるお一人お一人を、しっかりサポートできるようネットワークの構築や、情報収集含め日々努めています。
  - ⑤ 「楽しい」分野におきましても、出来るだけ多くの皆様にお楽しみいただけますよう、例えば「お出かけ企画」なども、ゆっくり行動の方へのご配慮も行っております。
- ※ 後程、サロンからのご案内でもお伝えさせていただきます。

このように、私どもアップライブラリーは、独自の方針、目標を掲げておりますが、まだまだ未熟な部分も多くあるかと思えます。

皆様からの、ご意見ご要望、厳しいものも含めて屈託なくお伝えいただければ、真摯に取り組んで参りたいと思えます。

## (3) 貸しサロンについて (土日祝限定) (別紙参照)

現在、アップライブラリーでは大変便利な「貸しサロン」をご利用いただいております。

2022年4月に、このランチでミーティングでもご案内させていただきました通り、使いやすい料金形態となっております。

ご友人との親睦会、グループでの会合、サークル活動、ご親戚の集まりなど、使い方は様々です。これから年末年始に向かい、各種パーティや、ご親戚の帰省など是非ご利用くださいませ。

もちろん、施設(サロン)だけのご利用でも結構でございますし、会食はじめ、色々な準備やおもてなしなどスタッフがお手伝いさせていただくパターンなど、幾通りもご期待に添えることが出来ますようにいたしております。

関心のある方は、どうぞスタッフへお気軽にお尋ねくださいませ。

13:15

**【連絡事項】** ※ (1) (2) とともに、別紙に沿ってご説明。

(1) ライフサポート部門 (担当: ライフサポートチーフ・城谷)

(2) イベント・カルチャー部門 (サロンからの案内: サロン長・白川)