

大 幸 し い ち の



第142号
＜2025.9発行＞

発行者 株式会社 大幸

・地域限定版

〒471-0079 豊田市陣中町2丁目2-8

・隔月発行

TEL : (0565) 32-2213(代) FAX : (0565) 32-1150

E-mail: kikaku@taikoh3.com <http://www.taikoh3.com>

木工教室

参加者
募集

参加費
無料

10月25日(土)
10:00~16:00
(最終受付15時)

雨天
決行

申込み

電話にて受付
予約制ですが
当日飛び入り
参加もOKです

場所
当社
敷地内
倉庫

内容

工作キット
を使って
作ります

道具は
当社で
ご用意します。

対象

どなたでも
子ども
大歓迎

ポップコーン かき氷
あります!

必ず +
保護者同伴で
ご参加下さい。

但し子どものみ
での参加は
できません。



10月になっても日中は暑さが
続くことが予想されます。

暑さ対策をしてきてくださいね。

～涼しくなる今こそ眠いを整える～

1. 体内時計(1日のリズム)を整える



朝晩は
過ごしやすい
なったにゃん

朝



起床後すぐ
カーテン全開

※遮光カーテンの場合
は少し活動してから

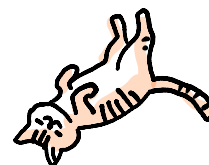
昼



仮眠は
20分以内

※15時以降は避ける

夜



就寝1時間前
からスマホ/PCは
電源OFF

こんな時は？

◆夜中に目が覚めた…



無理に寝ようとせず暗めの場所で
静かな作業を10～15分行う

↳ 眠気がきたら戻る

◆早朝に目が覚める…



寝る時刻を15分程遅らせる

2. 入眠ルーティーン

★ぬるめの入浴
(熱すぎない)



湯上がり後に体温が下がる
タイミングで眠気がくる

★カフェイン



就寝6～8時間前までに
寝る前は麦茶やルイボスティ
などノンカフェイン
のものがgood

★アルコール

眠りが浅くなる
ので控えめに

★リラックス



ストレッチや深呼吸
4秒吸う → 7秒止める
→ 8秒吐くを数回

★夜食



就寝2～3時間
前までに
消化しやすい
軽めのものがgood

夏のダメージを受けた後は
住まいもお疲れです
秋にリフォームするのも
おすすめです

住まいづくりのトータルコンサルティング

TAIKOH
株式会社 大 幸

〒471-0079 豊田市陣中町2丁目2-8
(フリーダイヤル) 0120-36-2214

Email: kikaku@taikoh3.com
http://www.taikoh3.com

ご意見・ご感想などありましたら
お問い合わせください。担当: 岡田まで

