

今年はいつまで残暑が続くのかと心配していましたが「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、二十四節気の 秋分を過ぎた頃から急に気温が下がり、慌ただしく季節の移り変わりを感じる事になりました。衣服の入れ替えや、食事でも温かいメニューを考えるなどの対応をされる方も多かったのではないのでしょうか。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる事が多いようですが、その原因の一つとして寒暖の差が大きい事によるストレスによって自律神経のバランスが崩れる事が挙げられるようです。対策として、出来るだけ決まった時間に寝起きし、睡眠時間を十分に取る、食事もしっかりと取るなど規則正しい生活を心がける事が大切だとの事です。急な変化に身体が慣れるまで、この時期は特に意識して生活を見直していきたいと思います。

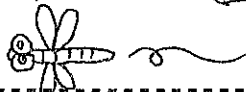
宮崎 (典)



## すまいる班



だんだん秋が近づいて  
来ましたね。涼しくなり  
過ごしやすくなりました。  
すまいる班では、夏に植えた  
ミニトマトがまだまだ元気に  
実を付けてくれています!!  
元気なミニトマトに負けなように  
すまいる班も頑張ります😊



## こもれび班

以前、コム通にのりましてか  
「ゆめかおり」という小麦粉を  
寄付していただきました。  
どんなふうにご利用できるかと  
クックメンバであれこれ試作を  
作ってくれています。  
どんなものができかな?  
とても楽しみです♡



PIZZA

ねくすと



PIZZA

PIZZA



9月30日、横田にある「石窯スマイル石研究所」に行きました。  
再生可能エネルギーの活用と地元産農畜産物の消費の促進、石窯の  
普及を図り環境問題、地産地消の経済活動、またこれらの活動を通  
じて子供の健全育成へ寄与することを目的としているそうです。午前と午後  
2グループに分かれて行きました。女子きな具をトッピングし石窯で焼いた  
ピザは色色品で、なまも耳職員も大満足でした😊