

# コムハウス&ねくすと通信

つうしん

2020年 11月6日

コムハウス・ねくすと発行

No. 1075

いよいよ本格的に寒くなってきましたね。暮秋となりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今回は寒い季節に負けない、身体を温める食材を二つ紹介したいと思います。  
先ず一つ目は「生姜」になります。生姜は体を温める作用が強いです。生の生姜よりも乾燥・加熱させ、生成させた生姜の方が効果を発揮するそうです。  
二つ目は「ニンニク」になります。ニンニクには、心拍数や血圧を上げるなどの全身の活動力を高める交感神経を刺激してノルアドレナリンの分泌を活発にするという作用があります。血流が改善し、冷えの状態が改善するそうです。是非日々の食事に取り入れてみて下さい。寒い季節ですが、体にごをつけて楽しく過ごしていきましょう！  
(竹島)

## こもれび班

祝日の通所日はゆったりと久しぶりエアートランポリンに乗りました。  
揺ら揺らと心地良く楽しんでのびました  
カバストのお弁当もとても美味しく次回の通所日も楽しみです 😊😊

## すまいる班

今週は・・・！  
レクリエーションでチーム戦のしりとりをわりました。なかまと職員でたくさん考えた色々な答えもかてました。皆で楽しめました😊

鬼滅の刃 我妻善逸 by原

## ねくすと

今週はバネ作業の注文が入り、みんな毎日がんばっています。バネの仕事はみなさん夢中。とても集中に取り組めます。  
そして健康診断もありました。朝からリワソワ・ドキドキしているみなさん。しっかりと体の調子を見てもらえることができました。これからますます寒くなり感染症も流行します。元氣は体で作って乗り切りましょう!!