

肌寒い日・暑い日と気温の変化が大きく季節の変わり目となるこの時期。体温調整のために自律神経が過剰に働き疲労が蓄積してしまう症状を「寒暖差疲労」と呼ぶそうです。寒暖差疲労は倦怠感や不眠などの身体の不調につながり、前日との気温差や1日の最高気温と最低気温の差が7度以上ある時に起こりやすいと言われています。そんな寒暖差疲労を回復させる効果の1つに「抗酸化作用」というものがあります。秋は「食欲の秋」と言われる程、美味しい食材が豊富な季節であり、根菜類やきのこ、秋鮭、葡萄や柿など抗酸化作用をもつ食材が多くあります。また、秋の食材には「免疫力」を高めるものも沢山あります。

食材から得られる栄養価やその働きも意識しながら、旬となる秋の味覚を楽しみたいと思います。

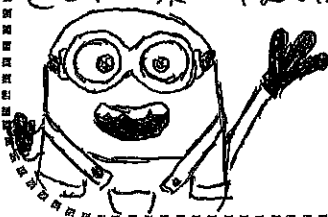
(百瀬 (亜))



すまいる班



今週のすまいる至り主はお糸あきしりとりを粗大で行いました。「すまいる」のふかふかはじめて皆で→なげることができました。水曜日はミニシアターでミニオンを見ました。夢中になって見てました。そして感覚では、職員が作ったスライムを動かして楽しみました。

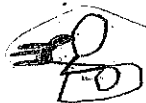


こもれび班

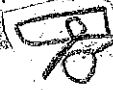
台風がすぎでからぐ、と気温が下がって秋めいてきたと思えば、半そでがちょうどいい日もあったりと服装に迷ってしまう毎日です。

クッキー、リサイクル、室内作業とそれぞれのペースでお仕事も頑張っています。最近雑誌や本のお仕事が大人気です。ご自宅でねらっている雑誌がありましたらお持ちください。

せひ



ねくすと



9/23(金)の祝日開所は、共学講座で地域の方とボッチャをする予定でしたが、コロナの影響で中止...。いざねくすとでサンスポマンをお招きして、おこないました。サンスポマンの教え方がとても上手で、みんな楽しく体を動かすことができました！最後にはねくすとで、チームとして大会で戦おうよ！とのお言葉。おあいにもりあかりました。