

友の家ニュース

令和元、10月発行

秋らしく爽やかな風が吹き、過ごしやすくなってきました。空を見上げると青く澄んだ色が目に飛び込んできます。さて、なんの秋にしましょうか？



●お知らせ

- ・10月22日（火）は即位礼正殿の儀の日のため休館となります。

●お知らせ

講座の開催

こころの健康 家族教室 家族まるごとSST 高森流コミュニケーション

講師：高森信子（SSTリーダー）

日時：10月8日（火） 13:00～16:00

場所：旭市第2市民会館 2階第1講習室（旭市二の2787番地1）

参加費：無料

※参加ご希望の方は友の家まで連絡をお願いいたします。

食欲の秋

食欲の秋の意味は？由来はどこから？

秋は旬の食材が多く食欲が多いにそそられる。食べる楽しみこそが醍醐味だ。といった意味の言い回しからだと言われています。

「味覚の秋」ともいわれますね。

また、こんなことから食欲の秋と言われるようになったと聞きます。

- 1) 秋になると様々な食物が実りを迎えるため
- 2) 夏バテした体の体調を戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すと考えられているため
- 3) 動物は本能的に冬を越えるための準備として体に多くの栄養素を取り込もうとする性質のためということで、なるほどと納得できる由来ですよ？

なぜ、この時期は食欲が増加するの？

夏から秋に変わると、日照時間が減り明るさが低下します。

精神の安定化を保つ物質で食欲にも深い関係がある「セロトニン」は、日光の当たった時間によって、分泌量が変わってくるということが分かってきました。日光に当たる以外に「セロトニン」の分泌量を増やすには、糖質・乳製品・肉類を摂取し睡眠をとることだそうです。

そういったことから、体が食欲を増加させて睡眠をとることで、精神のバランスを保とうとするからではないかと言われています。



10月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 職員会議 13:00~	2	3	4	5
6 休館日	7	8	9	10	11 手芸クラブ(林) 13:00~ 15:00	12 カラオケ 13:30~ 15:30
13 休館日	14 体育の日	15	16 ミニカフェ 要予約 13:00~ 15:00	17	18 手芸クラブ (鈴木) 13:00~ 15:00	19
20 休館日	21	22 即位礼正殿の儀	23 手芸クラブ (平野) 13:00~ 15:00	24	25	26 ミーティング 13:30 カラオケ 14:00~15:30
27 休館日	28	29	30	31		

※プログラムの参加費については内容により実費負担をいただくこともあります。

9月プログラム報告

今月のハンドメイドはガラス絵の具を使ったステンドグラス風のシールづくりや透明な入れ物への飾り付けでした。

黒でフレームをつくり、そこに色を乗せていくのですが気がつくと熱中！味のあるいい作品ができました！



10月のプログラム予定

ミニカフェ 10/16 (水) 13:00~15:00

要予約 当日10:00まで

参加費 無料



ホットケーキでほっこりしよう！
アイスやバターなどトッピングを用意してお待ちしています！

利用時間 午前8時30分~午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL: 0479-60-0608 FAX: 0479-60-0668



作 YURI