



虹だより

第121号

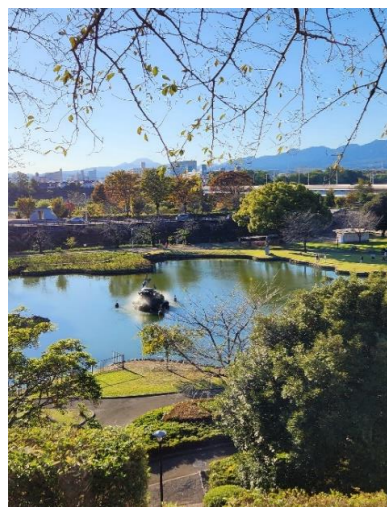
発行R5, 11, 1



毎日に日が暮れるのが早くなってきました。この時期には「やたらに眠い」「何をするにもおっくう」「集中できない」といった悩みが増加しがちです。それは日照量の不足も関係しています。日が短くなると、日光に当たることで生成される「セロトニン」と「ビタミンD」が不足しがちになります。

秋冬は太陽の光で刺激を

この時季には意識的に行動することが不調の改善につながります。窓から明るい屋外を見るなどして、目から取り込まれる光量不足を補えば、「セロトニン」と「ビタミンD」の生成を助けることができます。1日1時間を目標に、陽を浴びるようにしてみましょう。基本的には生活習慣を改善することで、不調を軽減・改善できます。



少しずつ歩くことを始めませんか

先日、前橋公園幸の池にヒドリガモが15羽ほど飛来していました。

前橋公園は近くに親水公園や臨江閣もあり、これから紅葉がとてもきれいでおすすめです。幸の池からの県庁や、グリーンドームを眺めるのも気持ちがいいです。

景色を眺めながらゆっくり歩いてみると「水と緑と詩の街」前橋に対する郷土愛が一掃深まりそうです。



今月の主な施設外就労

- ◎シュレッダー作業11/6(月)pm 11/21(火)pm
- ◎児童文化センター清掃 11/24(金)pm
- ◎文化財保護課トイレ掃除 11/29 (水)
- ◎毎週 (月, 木) 焼肉乃上州
- ◎毎週 (火, 金) AM上州、五十嵐マンション清掃
- ◎暮らしのお手伝い等



今月の祝日と開所日

- 11月3日(水)文化の日 休日
- 11月11日(土)虹の会 開所日
9:30~11:00
- 11月23日(火)勤労感謝の日 休日
- 11月25日(土)ケヤキウォーク
9:30~11:00

先月の行事から

開所記念日10月2日(月)

今回の開所記念日は10周年のお祝いを兼ねて、マジシャンの塚原ゆうきさんをお招きしました。まるで魔法にかかったような不思議な世界に歓声と笑い声があふれ、マジカルな体験をみんなで共有する事が出来ました。当日表彰された勤続10年、5年、皆勤賞の皆さん、大変おめでとうございます。



避難訓練 10月7日(土)

階段が一つの建物で火災が発生した場合を想定し動画を観ながら避難方法の確認をしました。いざという時に「命を守る行動」が出来るように、普段から意識しておくといいですね。



秋のバラフェスタ 10月21日(土)

秋の好天に恵まれた中、ばら園、敷島公園を散策してきました。わずかな時間でしたが、秋ばらや紅葉が始まったきれいな景色にうっとりし、それぞれが自由に散策を楽しみました。

