

藤の樹工房通信

平成30年10月号

あつ 暑 かった夏が過ぎ、なつ す 少 しばしば秋らしくなってきました。あき か もの い 買い物へ行くと、さんま、まつたけ、
くり 栗 など秋の食 材が店頭に並び始め、あき しよくざい てんとう なら はし いろいろ食 べたくなってきました。また しんまい 新米が
と、ご飯が美味しくてますます しよく 食欲がわきます。私たちが なにげ くち 何気なく口 していた「食 欲
の秋」には、あき し 知られざるゆらい 由来があるようです。あき しよく 秋になると食 欲が増すというのは単 なる
おも す 思い過ごしではなく、あき しつ 実はれっきとした根拠が ありました。あき にっしょうじかん みじか 秋は日 照時間が短 くな
ることによって しよく 食欲を抑えるセロトニンが 少なくなることや、あき す 過ごしやすい気 候に
へんか 変化することが、あき しよく 食欲を増進させる理由の ようです。あき げんいん 原因が科学的に 解明されていた
なんて、いま 今まで かんが 考えてもみませんでした。あき かこ 美味しいものに 囲まれてたくさん食 べたく
なる気持ちは わ 分かりますが、あき はらちぶめ 腹八分目を 心 かけて、あき みかく たんのう 秋の味覚を 堪能してくださいね。



10月の予定

<ワークショップ>

日にち 10月12日(金)
場 所 ドリーム
内 容 楽しく歌いましょう



<散歩>

日時 10月～
13:00～
秋空が気持ちいい日には、思い
切り身体を動かしましょう。
雨の日は、ラジオ体操です。



<パソコン教室>

日時 10月9日(火) 13:30~15:00まで

場所 藤の樹工房・作業室

※定員6名、事前予約が必要です。詳しくは職員まで…



9月・活動の報告

<ひまわり班・14日 レクリエーション>



マキノ町にあるピクランドでアイスクリームを食べました。



お知らせ

日帰りバス旅行

木々の葉が色づく10月末から11月上旬頃に、皆様から大変好評をいただいております日帰りバス旅行を今年も計画します。行先はどこかは楽しみにしてくださいね^o^)

編集後記

7月の西日本を中心とする豪雨、9月の台風21号、北海道地震により亡くなられた方

にご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。今回

の台風では、マキノ町でも長期の停電が続くなどしましたので、台風に限らず地震な

どの防災時に対する見直しや確認が必要と痛感しました。

記：北川