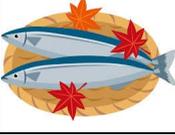


グリーンルーム 通信

令和6年10月号

日	月	火	水	木	金	土
		10/1 体育 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	2 バラエティー 理美容 季節風呂 かたか・手芸 書道（自習）	3 国語 季節風呂 かたか・手芸 書道（自習）	4 算数 かたか・手芸 書道（自習）	5 社会 理美容 かたか・手芸 書道（自習）
6 	7 国語 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	8 バラエティー （風船パレー） かたか・手芸 絵手紙	9 体育 かたか・手芸 書道（自習）	10 算数 かたか・手芸 絵手紙	11 社会 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	12 音楽 かたか・手芸 書道（自習）
13 	14 バラエティー かたか・手芸 書道（自習）	15 算数 かたか・手芸 書道（自習）	16 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	17 社会 芋煮会 かたか・手芸 書道（自習）	18 体育 芋煮会 かたか・手芸 書道（自習）	19 国語 芋煮会 かたか・手芸 絵手紙
20 	21 社会 かたか・手芸 書道（自習）	22 国語 かたか・手芸 絵手紙	23 算数 かたか・手芸 書道（自習）	24 音楽 誕生日会 かたか・手芸 絵手紙	25 体育 かたか・手芸 書道（自習）	26 バラエティー （ホーリング） かたか・手芸 書道（自習）
27 	28 体育 かたか・手芸 書道（自習）	29 社会 かたか・手芸 書道（自習）	30 国語 かたか・手芸 書道（自習）	31 バラエティー ハロウィン かたか・手芸 書道（自習）		



夏祭り



台風7号の関東急接近のため延期された夏祭りを8月30日に開催いたしました。ヨーヨー釣り、的あて、輪投げ、金魚すくい、盆踊りを踊っていただきました。夏祭りのための涼やかなブルーのゼリー菓子もイベントの華を添えてくれました。



健康〇×クイズ：睡眠編

8月7日の立秋を過ぎれば暦の上では秋となります。とはいえ今年の10月の気温予想は平年よりも高く、暑いとされています。せめて朝晩の風が変わってきたならばぐっすり眠りたいものですね。睡眠について知り、すっきりした目覚めを獲得しましょう。

- 1 夜、ぐっすり眠るためには朝起きた時に太陽の光を浴びると良い？



答え：○

朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ睡眠のリズムが整い夜ぐっすり

- 2 寝る前に蛍光灯の下で過ごす方が良い？



答え：×

刺激の強い光に当たると寝つきが悪くなります。寝る前は刺激の弱い暖色系や間接照明を使いましょう

- 3 寝床に入る3時間前には入浴を済ませると良い？



答え：×

入浴後体内の温度は90分ほどで下がるため、寝る90分前までに入浴するのが良いとされています

- 4 寝る前にお酒を飲むと良い？



答え：×

アルコールの利尿作用で夜中にトイレに起きるなど睡眠の質が下がります。寝る前はコップ1杯程度の水を飲みましょう

今月の壁画作品

毎日少しずつ制作される壁画作品
満月を見上げるうさぎの様子です。
秋の花コスモスとよく似あっています
実物大の作品は月の金色に濃淡があり、
趣のある作品に仕上がっております。
これからやってくる秋風を感じられるよ
うな出来となりました。

