

秋、何をして過ごす？

今月の担当

- 1-1 平 翔之佑・尾崎 りく
- 1-2 田畑 陽琉・朝井 心天

芸術の秋

美術鑑賞は健康に良い!?

1. 美術館は体の運動になる!
美術館は基本的に自身の足で移動しながら作品を鑑賞するので軽い運動になる!
2. 美術館は頭の運動にもなる!
アート鑑賞は解釈力や判断力を中心に、脳のトレーニングとなる!
3. 美術鑑賞を心の癒しに!
1940年代後半からアメリカやイギリスでは、「アート・セラピー」が注目されてきた。みなさんもこの秋、美術館に行ってみては?

読書と健康


- ① 脳のつながりを強化
- ② 認知症予防
- ③ ストレスレベルの低下
- ④ 集中力・記憶力の向上
- ⑤ 長生きにつながる


Q. 読書を習慣づけるには?

毎日のスケジュールに、
読書のスペースを設ける!!

スポーツの秋


～みなさん体を動かしてませんか～
スポーツをするメリット

- 人間の本源的な欲求の充足
- 体力の向上
- ストレスの発散 
- 生活習慣病の予防

スポーツをするといろんな人とのコミュニケーションが取りやすくなります。動きやすい季節なのでみなさんもスポーツをしましょう! 

～食欲の秋～

秋が旬の食材

さつまいも、れんこん、しいたけ、りんご、魚干、さんま など 

秋の食材には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、夏の疲れをとったり、これから冬に備えた体をつくるのに有効的。

旬の食材を食べるメリット

食材を、他の時期よりもおいしく食べることができる。