

デイケアのぞみ通信

VOL.68 秋号

秋になると・・・

夏の厳しい暑さが和らぎ、朝夕に涼しさを感じると秋になったと感じます。しかし、気温が下がると、過ごしやすくなる一方、何だか物悲しい気分や淋しさを感じる人がいます。それは、季候の変化は「体にだけではなく心にも変化をもたらすから」と言われています。

そこで、心身ともに元気に過ごす為、秋の楽しみを探してみましょう!!



秋の楽しみ～その①食べ物

収穫の秋というくらい

この季節は旬のおいしい食べ物がたくさん!!

野菜だとシメジやまいたけ等のキノコ類

サツマイモ・かぼちゃ

果物には梨・ブドウ・栗、魚介だと秋刀魚・鮭etc・・・

しかし、今の季節の楽しみとして大きいものに

『新米』は外せませんね

秋の楽しみ～その②運動・スポーツ

美味しいものは、つい食べ過ぎてしまうもの・・・

食べ過ぎてしまった時

消費するのも身体の為に必要です

秋は運動やスポーツをするのに最適な季節!!

ただ歩いていても

ゆったりとしたペースで風景を楽しみながら

いつのまにか遠くまでたどり着いていた!!なんて事も!?



秋の楽しみ～その③ファッション

秋になると装いが、夏とガラッと変わりますね

夏のように汗をかかない事から半袖から長袖になり

服地も厚くなり重ね着をしたり

ストールやスカーフを巻いたり多くのアイテムが活躍!!

そして色味もグッとシックになり

そんな事でも秋を楽しめますね



それぞれの秋の楽しみを見つけ 体も心も健やかに過ごしましょう

次回は 冬号 来年1月 発行予定ですお楽しみに