

今年も残り1ヶ月ですね・

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。早いもので、今年も残すところ1ヶ月になりました。皆様にとって今年はどうな1年だったのでしょうか？
少し早いですが、来年(令和4年)もよろしくお願いたします。

あかもん職員一同



タイムズ

あかもん



〇×クイズ

10月「食生活について」

11月「睡眠について」

問題 よく噛んで食べることは気持ちを落ち着かせる効果がある。

答え〇 よく噛むことで唾液が分泌されて自律神経が整います。自律神経が整うことで精神も安定します。他にも、よく噛むことで胃液を増やし、消化を促進する効果もあります。

問題 寝る前の飲酒は深い眠りを促す。

答え× 飲酒は短期的に眠気を強くすることが示されていますが、一方で飲酒によって睡眠全体の質は悪くなります。夢を見やすく、浅い眠りになり、寝起きのすっきり感が減少します。



<あかもんタイムズ> 発行所：あかもん

〒460-0011

名古屋市中区大須 4-10-85 山村ビル 1階
052-253-5845 / FAX : 052-253-5856

E-Mail : chikatsu-akamon@mutsumi-f.jp



あかもんホームページ

<https://www.mutsumi-f.jp/akamon/>

10月、11月のプログラムより

創作活動「ハロウィン飾り」



創作活動
「季節の絵手紙」



創作活動「紅葉飾り」



< スタッフの小言〜今回のテーマは趣味〜 >

韓国ドラマ

(AIさん)

音楽鑑賞

旅行

(KIさん)

旅行
スキューバ
ダイビング
食べること

(TIさん)

**ギター
編み物**

(YDさん)

**スポーツ観戦
カフェ巡り**

(MOさん)

— 12月のプログラム (お知らせ) —

- ① 開所時間・・・10:30~18:00
- ② 受け入れ上限人数・・・11名(1回当たり)
(多目的室8名、休養室1名、相談室2名)



※1回当たりの受け入れ人数に限りがあるため、来所前にかかもんの状況(来所者数)を確認されたい方は、お電話をいただければお伝えいたします。



- ③ 新規利用者受け入れ
- ・見学者：午前・午後とも受け入れ
- ・体験者：受け入れは1日1人



- ★年末年始のお休みは、12/29(水)~1/3(月)までとなります。
- ★12/27(月)は終日「大掃除」を行います。

<12月の創作活動(3回)>

1日(水)は、「クリスマス飾り」、10日(金)は、毎月恒例の「季節の絵手紙」、21日(火)は「年賀状を書こう」になります。ぜひ、ご参加ください。



<12月のDVD鑑賞(1回)>

12月24日(金)は「アナと雪の女王2」を上映します。ぜひ、ご参加ください。

※DVD鑑賞は事前に予約が必要になります(定員に空きがあれば当日参加OKです)。

