



まだまだ夏の名残を感じますが、暑さの中に吹く、涼しい風に秋の訪れを感じるこの頃です。しかし、残暑が続き、昼と夜との気温の差もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理には十分気を付けていきたいです。

またコロナウイルス感染対策にも、引き続きご協力をお願い致します。



折り紙 楽しいね！



何を作っているのかな？



脳トレ頑張ってます。



集中して頑張ってます！



秋ですね。栗がおいしそうに実ってます。



細かい作業も得意ですよ。



体操頑張ってます(^^)



たくさん折りました！



みんなのお楽しみ

毎日食べたい「縁がわごはん」



健康にまつわるおもしろクイズ

動物と触れ合う事で分泌される幸せホルモンを何というでしょう？

- ①コルチゾール    ②アドレナリン    ③オキシトシン

答えは一番下へ↓



立派なおくらができました。



みんなで

棒体操頑張ってます！



答え ③オキシトシン

動物と触れ合う事で幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンが分泌されます。

オキシトシンは、ストレス緩和だけでなく記憶力の向上・心臓機能の向上・感染予防にも効果があるといわれています。

また、金魚や爬虫類でも同様の効果が得られます。

