



昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。風邪など引かないように気を付けて過ごしたいですね。インフルエンザも流行しています。引き続き感染症対策等にご協力をよろしくお願いいたします。



脳トレの問題に集中しています。



トランプやカードゲームを楽しんでいます。



洗濯物たたみのお手伝い 頑張ってます。



みなさん、頑張ってます(^_^)



みんなのお楽しみ
毎日食べたい「縁がわごはん」
今日は栗ご飯です。



健康にまつわるおもしろクイズ

体内の脂肪が燃焼し出す時間は？

- ① 1時間 ② 10分 ③ 20分

答えは一番下へ↓



ハロウィンの仮装をしました！



トリックオアトリート いたずらしちゃうぞ！(^^)



みんなで干し柿を作りました。食べるのが楽しみです！

答え ③ 20分

運動で脂肪が燃焼するには20分以上かかると言われています。

続けるのが難しい場合は数分の運動を合計して1日20分以上でもよいとされています。1日の中で脂肪の燃焼が促されるのは、午後から夕方にかけてで、この時間帯に運動すると同じ運動量でも、より多くの脂肪の燃焼が期待できるそうです。また朝早く運動するのも交感神経を優位にして1日を活発に過ごせるそうです。

