

# ゆうメール

2020年11月号

社会福祉法人  
つむぎ福祉会



## 青年の自立支援センターゆう

〒 577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル  
TEL:06-6787-2008 FAX:06-6787-2018

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	コミュニケーションGW	文化の日	パン販売	クラフト	体づくり 〇〇を学ぼう	開所日 14:30閉所
8	9	10	11	12	13	14
	ボドゲ倶楽部	公園清掃	パン販売		体づくり 〇〇を学ぼう	
15	16	17	18	19	20	21
	コミュニケーションGW	公園清掃 	パン販売 会議のため14:30閉所	クラフト	体づくり 〇〇を学ぼう	開所日 14:30閉所
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	公園清掃	パン販売	クラフト	体づくり 〇〇を学ぼう	開所日 14:30閉所
29	30					

<プログラム実施時間>

10:30~11:00...体づくり  
10:30~11:40...パン販売  
11:00~12:00...公園清掃  
13:00~14:15...コミュニケーションGW  
14:25~15:30...クラフト・〇〇を学ぼう  
ボドゲ倶楽部

**新型コロナウイルスの影響により、変更になる場合があります。  
涼しい季節になりましたね♪ 体調に気を付けましょう!**

## 日照時間と健康との関係

11月となり日が落ちるのがとても早くなってきましたね♪  
今回は、日照時間が短くなるこの時期に気を付けることをお伝え出来ればと思っております。

### 日照時間が短くなることで起こること

#### ✿ ビタミンDが不足する

骨や歯がもろくなる。これが続くと骨軟化症や骨粗鬆症につながるそうです。

#### ✿ セロトニンが不足する

気分の落ち込みや意欲が低下する、怒りっぽくなる、食欲が増加して過食気味になる。これが続くとうつ病や不眠症などになりやすいそうです。

#### <対策>

##### 日に当たる

ビタミンDとセロトニンは太陽にあたることで増やすことができます。天気がいい日は毎日10~15分、もしくは週2回30分ほど外に出てセロトニンを作りましょう。顔や手の皮膚に直接日光を当てる程度で十分とされています。

##### リズム運動をする

咀嚼やウォーキングなど一定のリズムでの動きもセロトニンを分泌します。よく噛んで食事をし、散歩や筋トレなどで体を動かしましょう。

##### 食事

セロトニンを補給する … 肉、魚、乳製品、豆類に多く含まれています  
ビタミンDを補給する … 特にアンコウのきもや干しシイタケ、しらすに多く含まれています!



### 豆知識

スウェーデンやノルウェーの冬は太陽が出る時間が2時間~7時間で日照時間がとても短いです。天気が悪い日は昼でも夜のような暗さで、天気が良くても夕暮れ時のような明るさです。したがって現地の方々は毎日ビタミンDのサプリを1日1錠摂取するのが子どものころからの習慣だそうです♪



## 11月クイズ

答えは右下に♪

Q1. 11月を旧暦ではなんと呼ばれているでしょう。

- ① 霜月
- ② 師走
- ③ 弥生



Q2. もみじの花言葉はなんでしょう。

- ① 慰め
- ② 美しい変化
- ③ 我慢強さ



Q3. キノコの種類は全部で約5000種類ありますが食べれるキノコの種類は何種類でしょう。

- ① 2000種類
- ② 500種類
- ③ 100種類

