

# オリーブの木便り 11月号

## 今月のレク

### ラーメンレク

日時:11月10日(土) 10:30 集合  
場所:セルフラーメンバリ旨製麺所  
費用:昼食代



☆食事を済ませた後はマルナカ新浜店に寄りお買い物をする予定です。

〆切り:11月9日(金)

### 紅葉祭りレク

日時:11月24日(土) 9:30 集合

場所:神山森林公園イルローザの森

昼食場所は未定です。

費用(昼食代):1000円~1500円程度

〆切り:11月23日(金)



2018



# 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
★は予約が必要です お問い合わせ 088-685-5524				1	2	3 文化の日
4 閉所日	5	6	7	8	9	10★ ラーメンレク
11 閉所日	12	13	14	15	16	17★ パソコン教室
18 閉所日	19	20	21	22	23 労働感謝の日	24★ 紅葉祭りレク
25 閉所日	26	27	28	29	30	

## なぜ秋になると食欲が増すの？

秋と言えば食欲の秋ですが皆さんも毎年この時期になると食欲が増えてつい食べ過ぎてしまったなんて経験はありませんか？これにはセロトニンが関係していると言われていています。セロトニンとは脳内で働く神経伝達物質の一つで食欲を抑える働きを持っており、この成分は日光に浴びる時間に比例し増減するため、日照時間が減る秋にはこのセロトニンが減少するため食欲が増えると言われていています。



医療法人 敬愛会  
南海病院

発行者：地域活動支援センター オリーブの木  
〒772-0011 徳島県鳴門市撫養町大桑島字北の浜 53  
TEL (088) 685-5524・FAX (088) 685-5497