



**たこ焼きづくりに挑戦しました！**

**ご自身でソースや青のりをトッピングして、たこ焼きを作りました。**

# 散歩のススメ

散歩は皆様の日常生活でもよく取り入れられている、馴染みのある活動です。天気の良い日に散歩をすると、とても気持ちが良いですね。それには理由があります。

日の光にはセロトニンと呼ばれる幸せホルモンを分泌させます。セロトニンが分泌されると以下5つの主な作用があります。

- ①脳を覚醒させる
- ②身体の活動性を高める
- ③食欲をコントロールさせる
- ④不眠症の改善
- ⑤ストレスを軽減させる

日の光を浴びて散歩することによって生活リズムが整い、生活習慣の改善にも繋がります。毎日20分程度の散歩をする習慣をつけて、健康な体づくりを行っていきましょう。

えがおでは毎月のイベントの他、様々なアクティビティをご用意しております。レクリエーションやお出掛け等の企画も考えていきます。皆様の生活にプラスになれるよう努めて参ります。



## えがお行事予定のお知らせ

★お誕生日会 4/8(月)

★おはぎ作り 4/10(水)