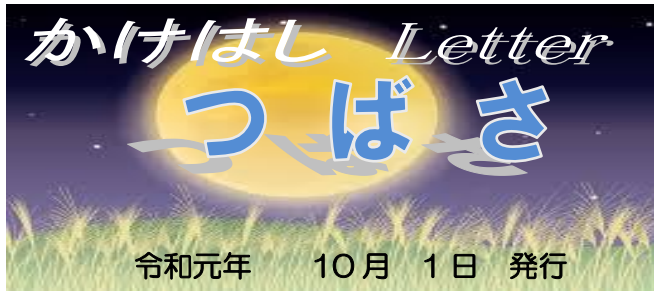


(\*。^\*)気になる本がありましたか?(\*。^\*)

## 地域活動支援センター



### あなたの秋は ○○の秋?



#### 睡眠の秋です

日中はまだまだ暑いですが、朝晩は過ごしやすく秋の気配を感じます。朝は、まだまだゆっくり布団に入りたい、そんな人が多くなってきたようです。秋の夜長、十分な睡眠で疲れをとりましょう。

#### 食欲の秋です



おいしそうな、秋の食材が店頭で見られるようになってきました。「医食同源」食べたもので私たちの体は作られています。冬に向けてしっかり体力をつけたいところですね。

#### 運動の秋です



「もう少し涼しくなったら」「暖かくなったら始めよう」と、いつも先延ばしにしてしまう運動ですが、忙しいあなたには「ながら運動」という手もあるみたいです。

#### 読書の秋です



#### 今月売れている本のランキング

- 1位「一切なりゆき樹木希林のことば」  
樹木希林
- 2位「医者が考案した長生きみそ汁」  
小林弘幸
- 3位「世界一かんたん定番年賀状 2019」  
年賀状素材編集部
- 4位「日本国紀」  
百田尚樹
- 5位「樹木希林 120 の遺言～死ぬときぐらい好きにさせてよ」  
樹木希林
- 6位「メモの魔力」  
前田裕二
- 7位「妻のトリセツ」  
黒川伊保子

#### 芸術の秋です

秋は音楽や芸術にいそしむには良い季節ですね。



俳句・薩摩狂句・生け花・絵画  
天体観察・映画鑑賞・音楽鑑賞・各種イベントなど多くの行事も開催されています。

秋は気持ちに余裕が生まれるので心に響きやすいとのことです。

10月9日(水)は中央駅アミュ広場で「ノーフクマルシェ」も開催され、かけはし音楽サークルの紅一点の方が出演します。お楽しみに♪

🌸K a n a k o ライブ🌸13:30～です



他には**行楽の秋**もあります。

秋は何をするにも適した季節です。様々な事を経験したり、何かを始める良いきっかけにもなると思います。自分にぴったりの秋を見つけてめいっぱい楽しんでください。

### 一緒に手づくりしませんか?

かけはしでは手づくり工房という活動があります。何故に「手づくり」なのか?それは、手芸だったり、園芸だったり、工作・料理と活動の幅が広がるように考えてのことです。皆さんがやってみたいことがありましたら、ぜひ参考にさせて下さい。



手づくり工房で作った小物はバザーなどで販売もいた



