

今月のご利用風景



上半身も鍛えます



タオル体操
取り入れました



姿勢分析週間



脳トレ問題集

堀川の休日



堀川です😊

息子が7月に腕を骨折したこともあり、今年の夏は遠出をせず、近場の子ども向けイベントを楽しみました！

最近、息子の興味は恐竜から昆虫へ🦕🦋カブトムシを捕まえるイベントに参加したり、大好きなニジイロクワガタを購入して、家でも飼育を始めました！

娘もお兄ちゃんと一緒になって楽しんでます😊

子どもたちがこれからどんなものに興味を持っていくのか、成長が楽しみです！

最近よく聞く「AI」ってなに？

「AI」は日本語で「人工知能」。コンピューターが人のように考えたり覚えたりする仕組みのことです。たくさんの情報を読み込んで、自分で学んでいくのが特徴です🤖

車の自動ブレーキやお掃除ロボット、病院や銀行の自動音声のご案内など、すでに身のまわりのあちこちで働いています！！

ヒラックスでお渡ししている脳トレ問題も、実はAIが日替わりで作成しています🌟

これからは、話し相手になるロボットや夜間の見守り、その方に合った運動メニューづくりなども、AIが手伝ってくれるようになりそうです🤖

AIはこんなところではたらくしています

気づかないうちに、もう身のまわりにあります



車の自動ブレーキ



お掃除ロボット



病院や銀行の音声ご案内



毎日のプリント問題
ヒラックスでも！

ヒラックス大町
鎌倉市大町2-3-6



0467-50-0438

🍁 季節の健康コラム 🍁

秋の寒暖差にご用心！体調を整えるポイント

10月は、日中は過ごしやすくても朝晩は肌寒く感じる日が増えてくる季節です。こうした一日の**気温差**は、体調に影響を与えることがあります。

秋を元気に過ごす3つのポイント:

🧥 衣服でこまめに温度調節

「少し肌寒いかな」と感じたら、カーディガンなどを一枚羽織りましょう。

🌙 毎日の生活リズムを整える

十分な睡眠と規則正しい食事を心がけ、無理のない範囲で体を動かしましょう。

💧 水分補給も忘れずに

涼しくなると喉の渇きを感じにくくなります。秋もこまめな水分補給を心がけましょう。



🍁 栄養だより

秋の味覚を楽しみながら、元気な体づくり！

秋は、さつまいも、きのこ、栗、柿、秋鮭など、おいしい食材が豊富な季節です。旬の食材には、その時期に必要な栄養素が含まれているものも多く、毎日の食事に取り入れることで、食事の楽しみも広がります。

🍠 さつまいも

食物繊維が含まれており、お腹の調子を整えるのに役立ちます。

🍄 きのこ

食物繊維やビタミン類などを含み、和食にも洋食にも取り入れやすい食材です。

🐟 秋鮭

たんぱく質を含む魚で、焼き物やホイル焼きなど、さまざまな料理で楽しめます。

🍊 柿

ビタミンCなどを含む秋の代表的な果物です。

ただし、果物やいも類なども食べ過ぎには注意が必要です。

いろいろな食材をバランスよく組み合わせて、秋の味覚を楽しみましょう。

「旬のものを、おいしく、バランスよく」

食事から秋を楽しんで、元気に過ごしましょう！



今月のへえ～



秋に豊かな香りを届けてくれるキンモクセイ。実は、日本で見かけるキンモクセイのほぼ100%が「雄株(おすかぶ)」だということをご存知でしょうか。植物には雄株と雌株がありますが、江戸時代に中国から日本へ渡ってきた際、花数が多く香りが強い雄株だけが選ばれて持ち込まれました。その後、日本国内では挿し木によって増やされ全国へ広がったため、実をつける雌株は非常にありません。

外の空気を感じながら歩くことは、足腰の筋力維持だけでなく、季節の香りで脳を刺激する素晴らしいリハビリになります。ぜひお散歩に出かけて、秋の香りと一緒にキンモクセイの木を探してみてくださいね！

