

令和7年

南陽生涯学習センターだより

回 覧

11月なんよう

南陽生涯学習センター

豊橋市草間町字平東89

TEL 48-6576

e-mail : nanyo@tees.jp

<https://nanyo-gakushu.sakura.ne.jp>



11月に現れやすい気象病と体調管理

☆季節性うつ病は、秋から冬にかけて現れやすくなります

症状

- 睡眠時間が長くなり、日中でも眠気がある
- 食欲旺盛で、甘い物や炭水化物が欲しくなる
- 気分が落ち込み、無気力となる
- 集中力が低下し、日常の家事・仕事がつましく処理できない



季節性うつ病を緩和するための対処法

- ◎バランスの良い食事・・・セロトニン生成に必要な、肉、魚、大豆やビタミン、ミネラルなどを摂取
- ◎適度な運動・・・ウォーキングなど太陽の光を浴びながらの運動
- ◎感情を話せる人を見つける・・・一人で悩んでいると気持ちの落ち込みが悪化するため誰かに話しをしてみる
- ◎自宅や職場を明るくする・・・照度に気を付け自分の周囲は明るくする

令和7年度の「はつらつセミナー」受講ありがとうございました。現在、来年度に向けて内容を計画中です。

健康知識と保険



笑顔を運ぶ遺言のお話



ウクレレの調べ



脳活イキイキ体操



良い睡眠とれていますか？



食中毒予防



音楽のたまてばこ



江戸時代の天災と吉田城下町



図書談話室を利用してみませんか？
利用時間：朝9時～夜9時まで

- ・読書や勉強の場として
- ・ヘルストロンの利用に
- ・Wi-Fiも使えます



自主グループ『スマイル太極拳』が、会員を募集しています。

9月に結成したグループです。
一緒に活動しませんか？

(活動日は、裏面参照)



【秋の火災予防運動】・・・11月9日(日)～11月15日(土)

※令和7年度 全国統一防火標語 「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

◎市内各消防署で、個人所有の古くなった粉末消火器を回収します。

日 程：11月1日(土)～11月24日(月)

詳細は、消防本部予防課 ☎51-3115まで、お問合せ下さい。

