

11月 ちゅうりっぴ子育て支援センター

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日 	4 臨時休館 (午後)	5 
6 	7	8	9	10	11	12 
13 	14	15	16	17 	18	19 
20 	21 身体計測	22	23 勤労感謝の日 	24	25	26 
27 	28	29	30			

みなさん一緒に♪ **～ラジオ体操第一～**

ある朝突然、娘がラジオ体操を始めました。なぜ？聞いてみると「そこに置いてあった本に書いてあった」と。それはある本の1ページにありました。

◆ 運動すると、**アレ**が分泌される ◆

アレとは？ ⇒ 脳内神経物質の一つである**セロトニン**である。
セロトニンは別名『**幸せホルモン**』

ストレス緩和

イライラ解消

ポジティブ思考

子育て中の皆さん、運動していますか？お散歩が日課の方ならよい感じですね(^ ^)
お散歩はなかなか出来ないという方には“朝のラジオ体操”がおすすめです！子育て中でも家の中ででき、しっかりやればとてもいい運動になります！所要時間も約3分。
“朝から気分爽快ですよ～”

《きみは怒る以外の方法を知らないだけなんだ 著者 森瀬繁智》という本。今回は一部分の紹介でしたが、本の内容は様々な角度からの怒りの検証や対処方法、最後は気づきに繋がるとてもおもしろい内容でした。興味のある方は、ぜひ読んでみてくださいね～\(^o^)/