



ああ、紅葉を見に行こう

10月といえばもちろん紅葉、そして運動会の季節でもあります。季節も夏の暑さが落ち着き、朝晩は涼しいくらいです。季節の変わり目でもありますから、くれぐれも体調崩されないようお気をつけてお過ごし下さい。食欲の秋、読書の秋、、、皆さん、思い思いの秋を満喫して、元気に楽しく過ごしましょう。

昨今、日本でもハロウィンという西洋の文化が広まり、街中を仮装して練り歩いたり、様々な場所ではイベントが開催される、そんなニュースを昨年はよくやっていましたね。今年も思い思いの格好をした人たちが街に現れるのでしょうか？

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康維持のために

目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。また、睡眠は目の疲労回復に重要です。しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。

目にやさしい食事をとる

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりととりましょう。そのような食材には、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

眼科検診を受ける

目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に検診を受けましょう。また、目

ひまわり新聞
有田版

第1号
発行所
(有)プライムタイム

名月を
とってくれると
泣く子ども

ひまわり
川柳



9月の予定

9月の18日 敬老の集い えうご期待！！

