

## やすらぎ金沢通信 11月



☆URL <http://www.ishikawa-c.ed.jp/~yasuka>

☆E-mail yasuka@m1.ishikawa-c.ed.jp

☆TEL 076-243-1612 ☆FAX 076-243-1663

秋も一層深まり、吹く風も涼しさから少しずつ寒さへと変わり、新しい季節の到来を感じるようになってきました。里山の紅葉も本番を迎えようとしています。この時期は、あちらこちらで日本の四季のすばらしさを感じ、楽しむことができるように思います。これから、急に寒い日が続くこともあります。皆さんには、日々の体調管理に十分気をつけて下さい。

## 10月相談状況

4月1日～10月31日（昨年度件数）



月	来所相談	出張相談	電話相談	合計	通室
4月～9月	207(186)	19(19)	113(116)	339(321)	43(18)
10月	66(33)	0(0)	24(29)	90(62)	38(0)
合計	273(219)	19(19)	137(145)	429(383)	81(18)

## お知らせ

## 医療相談

11月 1日(木) 柏谷先生

11月 8日(木) 柏谷先生

11月22日(木) 柏谷先生

- ・時間 14:00～16:00
- ・相談は**予約が必要**です

## アドバイザー

臨床心理士

柏谷真由美先生(金沢医科大学病院)

- ・申し込みは、「やすらぎ金沢教室」まで  
電話またはFAXをお願いします。

## ◆からだの豆知識◆

毎日の生活において、昼食後の会議や作業中に眠気を感じることがあります。それは、食後に血糖値が一旦上がり、その後下がる時に身体が脳を休ませようとして、「眠気」が起こるしくみということです。そこで、昼食前後の血糖値の変化を緩やかにするため、食物繊維のある野菜などをはじめに食べて、腹八分目にとると良いそうです。

## 第4回事例検討・情報交換会

日時 12月6日(木) 14:00~16:00

講師 原田克巳准教授(金沢大学人間社会研究域)

講話 「高等学校での通級による指導について」 他事例検討会

## 10月の体験活動

秋晴れのもと、街を散策しました。



帰ってからジグソーパズル2000ピースに挑戦!

