

社会福祉法人 志豊会

松葉園

ショートステイ松葉園通信 令和7年10月号



皆さんこんにちは。暑い夏もようやく終わり、秋の訪れを感じるこの頃です。食いしん坊の私としては、秋と言えば「食欲の秋」を思い浮かべますが、今回は「読書の秋」について書きたいと思います。インターネットで検索すると、読書は、知識の吸収だけでなく、脳の健康維持にも寄与する素晴らしい活動のようです。認知機能の向上、ストレスの軽減、感情認識能力の向上、集中力と注意力の強化、睡眠の質の向上という5つの領域での効果が科学的に実証されているそうです。私は小説を読むのが好きなのですが、このような効果があるとは驚きで、なんか得した気分です(*'▽')。涼しくなってきた読書にも集中できるようになりました。秋の夜長にのんびりと楽しみながら脳の活性化を図りたいと思います♪

※ サービス等についてのお問い合わせは右記担当者まで
お気軽にご連絡下さい。

〒270-0237

千葉県野田市中里 43 番 3

電話 04-7128-0111

Fax 04-7128-0112

Mail info@matsubaen.or.jp

(担当者)

相談員 倉持 史明

空室情報はコチラ

<http://matsubaen.or.jp/>