

季節の変わり目は体調管理に気を付けましょう 気温の変化が大きいので寒暖差疲労に注意してください

## 寒暖差疲労とは

季節の変わり目に感じる「寒暖差疲労」は、気温や気圧の激しい変化に身体がついていけず、SOSを発することから起こる現象と言われています。季節の変わり目など、昼と夜の気温の差が激しくなると、体内のバランスが乱れ、身体に少しずつ疲労が積み重なっていきます。私たちの身体は自律神経によって体温調節が行われています。急激な気温の差で自律神経のバランスが乱れてスムーズな体温調節が困難になり、「寒暖差疲労」として疲れが蓄積されてしまうのです。

### なかよくファームの作付けしました

農業法人なかよくファームにて作付けしました  
収穫が楽しみです



キンショウメロン



キンカン



みかん



サツマイモ



ジャガイモ



キュウリ



レタス



ジャボチカバ



パクチー



スナップエンドー



いちご



トマト



スイカ



ナス



里芋



ネギ



ミョウガ



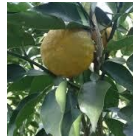
ビワ



カキ



プラム



ジャバラ

毎日作業をお疲れ様です、お互いを思いやる気持ちを持って作業に取り組みましょう、お家に帰ったら夜更かししないで早めに寝るようにして体調を整えましょう

みんなでなかよくマン ポップコーン

好評発売中



みんなでなかよく会ショップを  
楽天市場で開店中です



なかよくマン ポップコーンは下記の場所で販売しています

- 1: 関越自動車道 三芳PA上り線
- 2: 所沢温泉 湯楽の里 所沢市下富604  
ナトリウム泉で健康と美容効果抜群です、露天風呂、岩盤浴、ホットヨガ
- 3: ふれあい大樹 入間市上藤沢708-1  
地産地消の新鮮野菜、もちもちの団子、絶品うどん
- 4: 岩原スキー場 新潟県南魚沼郡湯沢町土樽731-79  
湯沢IC近くのスキーリゾート
- 5: 藤久 チャレンジ1号館前 うどんの名店  
お問合せはチャレンジ1号館へお願いします  
**チャレンジ1号館連絡先**  
〒358-0011 入間市下藤沢632-1  
TEL: 04-2936-9712 FAX: 04-2936-9713  
メール: info-challenge-1@minnadenakayoku.com

チャレンジ1号館は皆さんの働きたい気持ちを大切にします

見学お待ちしております

