**　　　　　　　　クリスマス**





さんなごんでます。　　　　　　　　　　　　　さんピース✌





　　　　　　　　　　イェーイ！！

いがいていましたね。🥶🥶🥶

はよりさがしいようながするのですが・・・

　 も2！！をるとのれがくて、のれに

ついていけませんが・・・もでまたかがるかな～

くなりましたが、もよろしくおいします。



**オリジンorigin**

**Ｖｏｌ 10　 5 2**

**センター　ドロップイン**

**西6条63ソネビル2**

**ＴＥＬ0155-23-6073**

**ＦＡＸ0155-20-7367**





**クリスマスパーティーをやりました！！**



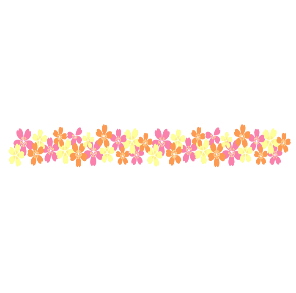
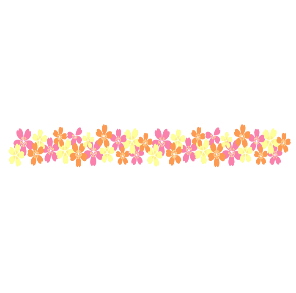
の1219()、にてクリスマスパーティーをしました。　ぶりのでのしに、10のさんがされました。２チームにかれてゲームをったり、ケーキやチキンをべて

のいでしたが、いにりがりしいをごすがたのではないかといます。

　　 のはまだまっていませんが、かくなったら🌸もい

　　 のではないかなどとえております。

ごがありましたら、おかせくださいね～

**りについて**

ののはが736、男性が749。がりていれば、のはといえるのでしょうか。えはNOです。は、いりの「ノンレム」といりの「レム」をりしています。レムにはにはかないようになっていますが、はをしておりをています。そしてにノンレムとレムを4～5りします。ノンレムにはレベルがあり、もいりをられるのがの1～2。つまりってから3のにいり＝ノンレムにすれば、もカラダもませることができるため、きたに「ぐっすりた」というをることができるのです。

**のいいのためになこと**

まずきたときにのをびること。これによって、の「」をめさせることができます。しかしのくにある「」にはがきません。そこでもめさせるために、をるがあります。をびてから、あまりをおかずにをるがいいとえられます。のはシャワーですませるのではなく、40くらいのぬるめのおにゆっくりつかるのがです **。**またはのにったをぶことで、をられることもあります。