

ハイタッチ通信

11月号

柿の実も色づいて、すっかり秋一色となってきた今日この頃。皆さんはどのような秋をお過ごしでしょうか？

読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、うたた寝の…なんて、色々な秋がありますね。

秋は天気が不安定で日照時間が短くなる事から、体に必要なビタミンやカルシウムなどの物質が作られにくくなり、気持ちの浮き沈みが激しくなりやすくなるとの事。そんな時は朝の光を積極的に浴びるととても良いそうです！

日焼けはちょっと…という方は、手のひらの日光浴もオススメです☆

雨の日が多いですが、貴重なお日様の日を逃さず日光浴を楽しんで体も気持ちも整えていきましょう♪

自立訓練(生活訓練)の様子

10/29日はハイタッチのハロウィン・ティーパーティー★
ハロウィンに向けての道具作りも頑張ってくれました！



こちらは秋の壁面作り
何ができるかな？



ハサミ、とっても
上手でしょ♪

就労継続支援B型の様子

ついこの前まで暑い中で頑
張って作業していましたが、
気が付けば過ごしやす
い気温になっていましたね



長くはない秋田の秋の季節。
11月も楽しんでいきましょう♡



環境整備に“落ち葉掃き”
が加わる季節に

