

11月のおたより



令和元年 11月1日

11月になりました。朝夕はだんだん寒さを感じる程冷えることもあり、日中との温度差が大きく、風邪をひくなど体調を崩しやすい季節なので体調の変化に十分注意してください。

教室では10月より、手洗い・水分補給のチェック表を作成し、毎日チェックをしています。

唐津教室では、うがいではなく水を飲むようにしています。水分補給をこまめにする事で喉に付着したウイルスを胃に流し込む事ができて、ウイルスは強力な胃酸で死滅するそうです。うがいも有効な予防法ですが、水分補給が効果的とテレビで放送されていました。家庭でも試されてみてくださいね。

11月は秋を感じるイベントを取り入れてます。またスポーツ大会もありますので楽しく頑張ってくださいね。

2日からは、秋季例大祭【唐津くんち】が始まります。唐津が一番盛り上がる最大の行事です。

事故などに気をつけて楽しんでほしいと思います。



今月の運動

ボール挟み跳びジャンプ

- ・ボールを足に挟めてボールを落とさないようにジャンプ、プリクラが遊ぶ運動です

10月は神野公園に遊びに出かけたり、ヤクルト工場へ見学に行きました。ハロウィンでは他事業所様と



またスポーツ大会もあつて毎日の運動に種目の練習を取り入れて体を鍛えています。



11月のイベント

11月4日(月) 曳山を見に行こう！

11月9日(土) スポーツ大会

11月16日(土) 就労事業所販売見学



