

季節の到来は正直なものですね 11月の声をきくと さすがに朝晩「寒～」
上着やちょっと暖かい下着が恋しくなりました
インフルエンザの予防接種も始まりました

寒い寒い冬の到来に向け 体力をつけて
がんばろ～です



今年も練習に練習を重ねてその日を迎えました
第4回寿楽大運動会です

玉入れ 皿回し じゃんけん競争にパン食い競争と
今年も盛りだくさんの内容でした
紅白の二手に分かれて
応援合戦から始まった今年の運動会は
なんと初めて白組が勝利！
見事 賞状を手に入れました

皆さんお元気に
運動会にご参加くださったことが
何よりも嬉しかった運動会でした
また 来年もがんばりましょうね 皆さん！

今月の誕生会に来ていただきました
尺八の優しい音色に
癒やされた とても
楽しいひとときでした
ありがとうございました



 **行事予定**
● お散歩レク
● 誕生会（7日）
● 避難訓練

今月のつばやき *歩く*

【歩く】ことは有酸素運動であり 体・健康に良い
ということは充分わかってました
とはいえ これまで実行に移すことが
なかなか出来ずにいたのですが 心機一転？
ここ一月ほど【歩いて】おります！
（もっとも三日坊主でいつまで続けられるやら）
家の周囲を30分ほど ドングリを拾ったり
道端の野の花を観察したり etc
毎日の空や海の色 空気の違い 鳥や虫の声
木犀や菊の香り・・・
五感をフルに活用して 何かしら発見する
毎日です
急がず 焦らず ゆっくりと四季を楽しみながら
人生もまた 【歩いて】暮らして行けたら
良いですね さあ今日もしっかりと【歩いて】みます

お誕生日おめでとうございます

