



そうかわだより

今、何月?と思うような日が続きましたが
やはり秋ですね。朝・夕肌寒くなってきました。
急に気温の下がる日もありますので腰元に上着1枚
置きましょうか!!体調管理には十二分気をつけましょう
食欲の秋で何を食べてもおいしい季節ですね。
ついつい手が出てしまいますが『腹8分目がベスト』な
ようです。食べすぎたかな!の時は、ちょっと体を動かして...
読書の秋でもあり本を読んでゆったりとした
夜長を過ごしてみれば、いかがでしょうか
子どもの頃に読んだ本をまた読んでみる
のも楽しいですよ。



移動図書は《毎月第2・第4水曜日11:10~11:40》
4号棟の駐車場に來ます。

草の伸びるのは早いですね
今年最後の自治会草刈りが
10/23を予定しています。詳しくは
後日チラシを配布しますので
ご協力を...

今年も1・2号棟 浄化槽の
所のツルに花が咲いて
ハチが来ています。
気をつけて下さい



テニスボールも使ってカラダほぐし
今日は、体のバランスをとるのに
バランス・ディスクを使って...けっこう気に入
楽しんでいましたよ。無理なくできるのが
いいようです。