

10月



第8仮設支援員だより



No.22

今月の花

「ブルーデージー」



花とば

純粋・幸福・幸運・
恵まれている

風木上、ブルーデージーを玄関に置くと
運気を呼び寄せると言われています。
気を静め、リラックスさせる効果があり
落ち着きをもたらします。
イライラしている時は、玄関に置いた
ブルーデージーを見て、一息ついてみては
いかがでしょうか♡

10月10日は **体育の日**!

スポーツにしたい、健康な体を
つちかう日です

1964年に東京オリンピックが開催されたのを
記念して、10月10日に設定されていたが
2000年のハッピーマンデー制の導入に伴い
10月第2月曜日に変更されました。

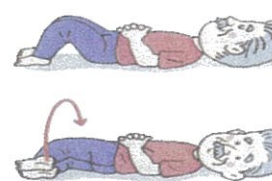
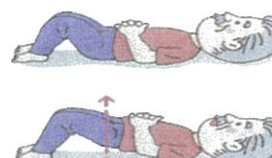
簡単な運動をしましょう!!



現代人に運動不足が多いのは...

「歩かなくなった」と「体を動かさなくなったこと」
です

- 通勤・通学、買い物は速足で イチ・ニ・イチ・ニと
リズムよく
- 玄関でステップ (1段) 前向き、後ろ向き、横向きで
数十回ずつ
- 階段や坂道を ゆっくり上り下り
- 音楽をかけながら、テレビを見ながら筋力運動を



あげる

ひねる

町田そば打ち交流会で



指先を
つかってね



おいしい なあ
今から
ゆでるよ~

ホーライト米産品の
イベント



メイクレッスン
したよ

フェイス
マッサージ
すっきり!

かぼちゃを使った グラタンやシチュー
かぼちゃコロッケやポンプキンケーキなど
作って、ハロウィンを
楽しんで みませんか?