

9月に入ってから気温も下がり、朝晩は肌寒くさえ感じられるようになりました。今年は雨の日が多いので晴れた日が大変貴重に感じられます。気持ちの良い澄んだ青空が早く見たいものです。

この時期は気温の差が大きいので体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。風邪のような症状が現れる「寒暖差アレルギー」と言うものもあるようです。熱は出ませんが、くしゃみや鼻水が出るのが特徴のようです。いずれも原因として自律神経の乱れが影響していると考えられているようですが、対処方法としては身体を温め、規則正しい生活をして、バランスのとれた食生活を整える事が大切との事です。忙しい日々を送る中、簡単なようで難しい事だとは思いますが、気温の差が小さくなり、身体が慣れるまで少しでも意識して生活していきたいと思えます。

宮崎



## すまいる班



だんだんと秋の風になってきましたね

今週のすまいるは「秋」に関する

活動を行いました。



レクリエーションでは、お花紙を使って柿を作り、模造紙に描いた木に柿の柿を突らせました。創作では、すまいる

部屋に飾るブドウを作りました。

今週から自粛が解除され、久しぶりにながさが

揃って楽しむことができました。



## こもれび班

9/9(木)の午後はペット

ボトルボーリングをしました。

手で転がしたり、けつたり

してペットボトルがたお

れると嬉しそうにニコニコ。

裏に職員のお顔絵がはって

あり その職員がダンスをする

とノリノリに皆で楽しんで

しました。

## ねくすと

通所所が再開した今週のねくすとは、いつもと変わらない

毎日を過ごすことができました。なごま達の元気な笑顔や

話し声。いつも通りの作業。当たり前ですがとても嬉

しく感謝です。お休みの間、たくさんの方々に協力

いただきました。ありがとうございました。また来週からもみなさんご協力を合わせて頑張ります!!