

# コムハウス&ねくすと通信

つうしん

2021年 10月 22日

コムハウス・ねくすと発行

No. 1121

10月も中旬から下旬に入り、朝晩は少し寒い日が続くようになりましたが、日中は晴れている日が多く、秋らしい日がここに来てようやく続くようになった気がします。

よく「スポーツの秋」と言われ、そのように言われるようになったいくつか由来があるようですが、秋が運動することに適した気候であることが元々の理由としてあるようです。

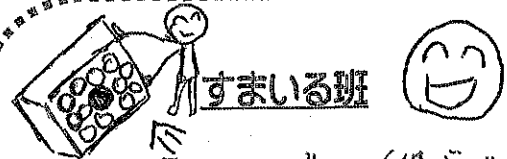
気温と体温の差が出る秋は体温調節のために体がカロリーを消費するために自然と基礎代謝がアップし、効果的な運動をすることが出来るようです。

何事も継続していく事は難しい面もありますが、少しの時間でも運動をしていく事で心身ともに健康的な生活を送れるようにしていきたいと思います。(山本)

## こもれび班

ぐんと冷え込み こもれびルームも冬仕様になってきました。床暖に電気毛布.. ぐんぐんと冷え対策をしていきます。

今週から始まったお出かけ企画もお天気に恵まれそれぞれチームで楽しんでいました!  
クッキー室では香峰中等教育学校さんから文化祭用に430袋もの注文を頂き今週焼きを進めてきました。昨年に続きコロナ禍でも沢山販売して下さり感謝です!!



今週は「おとし玉ゲーム」(殺ボールの中に穴を開けてボールを早く穴に落とす人が勝ち!)で楽しみました。大盛り上がりでしたよ。皆で足湯、手浴をした後ふれ足体操をしてリフレッシュしたり

音楽の時間にハロウィンにちなんだ企画☆皆で仮装をして楽しみました。ピエロ、ウサギ、オウチン、またまだ来週もハロウィン企画で楽しみます!



## ねくすと

今週からぐんと冷え込みましたね。なので羊毛ぞから長そでに衣替え! ねくすとでは、暖房も入れ始めました。これからさらに寒くなっていくので暖かくして風邪を引かないように気を付けましょう。今日から物資のカタログを配布していくので是非ご覧ください!