

いよいよ12月突入。寒さもどんどん厳しくなっています。最近、私には『冷え』という症状が出始めました。人間の体には体温を調整する仕組みが備えられているというのになぜ…。冷えの原因として・自律神経の乱れ・基礎代謝低下・筋肉量不足・自己免疫疾患などの病気・服装、などがあり、頭痛や腰痛、肌荒れやむくみなども引き起こすそうです。

冷えを防ぐ生活習慣として、ウォーキングやストレッチなどの運動、体を温める食品、入浴、深呼吸などがあるそうです。私はストレッチ、そしてレギンスや暖か靴下などからはじめてみたいと思います。

そして最近のプチブームの温泉。片桐さんのおすすめ、大町の葛温泉・かじかはとても温まりました。いい温泉がたくさんある長野県。おすすめの温泉があったら教えてください！

ねくすと 山口

## すまいる班

今週の療育活動は、盛り上げかた

企画か、いっしょにやりました。

火曜日は、感覚で、アクリルは寒天をさ

わたり、型を抜いてリシ染めました。

水曜日は粗大運動で、ボールを障子取り

を行ない、文変盛り上げました。

木曜日は秋の雑学クイズを行ない、

へ〜と思うクイズか、いっしょにやりました。

頭を使い、体を使い、五感を使い、

ととも充実した1週間でした。

## こもれび班

急に寒くなってきたほか、

こもれび班の12月のテーマは、

“あめんぼうのサンタクロース”に

ついで、クリスマスをもうすぐになら

なりました。リサイクル活動で寒中

たしさん積み込みを頑張って

います!!

たしさんの

木村さんがメッセージを書いてお返し

あつたのしは あつたのしは あつたのしは

あつたのしは

あつたのしは

あつたのしは

あつたのしは

あつたのしは

## ねくすと

今週は山稚のチラシ封入ワーク。たくさんの方のチラシをみんなが

分担しながら入れていきました。ねくとの力ではなかったか

すまいる、コムハウスのみんなにもお手伝いいただきました。本当に

ありがとうございました!! ねくすととコムハウスの想いをこめだ

1週間。どうか素敵な結果が届きますように!!