

# ～ハイタッチ通信～ 12月号



楽しかったハロウィンも終わり、あっという間に11月も終わりを迎えようとしています。

師走目前の今日この頃、寒暖の差も少しずつなくなり、いよいよ冬の季節到来の予感ですね。

12月は大イベントのクリスマス会が待っていますね！詳しいお知らせは別紙でお知らせいたしますので楽しみに♪  
寒くなると普段24時間フル稼働で頑張ってくれている自律神経にますます負担がかかり、疲れやすくなったり、免疫力が下がったりと体のパワー不足につながります。日頃から自律神経に優しい生活を心掛け、寒い季節も元気に過ごしたいですね！

## ☆自律神経に優しい生活習慣とは☆

- ・活動するのは朝食を食べてから～寝床で少しずつ体を動かし、日の光を浴びてから朝食がとれるとベスト！
- ・座りっぱなしが続いたら“立つ”、“歩く”、“ストレッチ”を～ほんの少しでも姿勢を変えて血流を良く！
- ・就寝前に一杯の白湯を～脱水症状は自律神経に大きな負担がかかります。自律神経を休ませる為にもぜひ！
- ・眠るときは体の右側を下に～仰向けに寝るといびきをかきやすくなり、疲労回復の睡眠にならないことも。

※全部できなくてもどれか一つをぜひ、生活の一部に取り入れてみてくださいね(^^)



みんなで仮装してミニゲームやお茶会を楽しみました



★楽しかった  
ハイタッチ・ハロウィン★



自立訓練(生活訓練)の様子

就労継続支援B型の様子



秋の壁面はトトロ♪  
みのおし達と森で短い  
秋を楽しんでいます！



タイヤ交換の季節になりましたね  
若者コンビ、頑張ってくれました！