

～ハイタッチ通信～ 12月号

ハロウィンのイベントが終わり、あっという間に11月も終わりを迎えようとしています。

今年は暖かい日が多い秋だったように感じますが、今週から天気予報に雪マークが見られるようになり、いよいよ冬の季節到来の予感ですね。

12月は本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♪
寒くなるとどうしても自律神経に負担がかかってしまうため、疲れやすくなったり血圧が上がったりやすくなったり、免疫力が下がったりと、体のパワー不足につながります。パワー不足になると、体も気持ちも負の連鎖に陥ることも…
生活リズムの見直しをしたい、隙間時間に深呼吸を取り入れたりなどして自律神経を整えていくと、調子も良くなって色々なことにチャレンジする意欲が増すかもしれませんよ。



今年もラスト1か月。
元気に年越しを迎えられるようにしましょう！

自立訓練(生活訓練)の様子



★グラスデコ★
ハイタッチで
ひそかに流行り
始めています

就労継続支援B型の様子



タイヤ交換姿がまるで7口の業者
にしか見えないこのベテランぶり。
皆さん頑張ってくれました！



🍂芸術の秋🍂
創作活動に力を
入れて頑張りました！



◎新コイル◎
二重銅線で巻くのが至難の業です