

～ハイタッチ通信～

10月号

秋の気配も強まり、朝晩の冷え込みがはっきりしてきた今日この頃。

寝苦しい夜もなくなって朝までぐっすりしすぎてつい朝寝坊、な～んで日も増えたのではないのでしょうか？

休日の昼寝も本当に気持ち良い季節になりましたね。でも昼寝し過ぎてつい夜眠れなくなってしまうことも…
生活リズムの乱れは気持ちの乱れにもつながります。夜寝れなかったなという時は、日中軽く運動やお散歩をして体を動かしてみたり、難しい時は一日15分ほど日光を浴びるよう心がけてみたりすると、自律神経が整いやすくなり、快眠にいきなされるそうです。秋の過ごしやすい季節、ゆっくり眠ってすっきり起きて、色々なことにチャレンジして行きたいですね♪

☆イベントの様子☆



8月末に今年度初めてイベントを催しました！
コロナ禍の為、ハーフワールドへのドライブは中止し、
現地に行って食べる予定だったかつ喜からテイクアウトして
2日間に分かれて行きました。

食べた後はフリータイム。
ゆっくり昼寝をしたり、
映画鑑賞を楽しんだり
してリラックスして
過ごしました。

自立訓練(生活訓練)の様子



就労継続支援 B 型の様子

おみくじ
の作業が
再開され
ました！

一つひとつ丁寧な作業で完成させ、
納品まできれいに保管しておきます



ハロウィンの壁面作りをしました！
どんなものができるかな？
お楽しみに☆

