



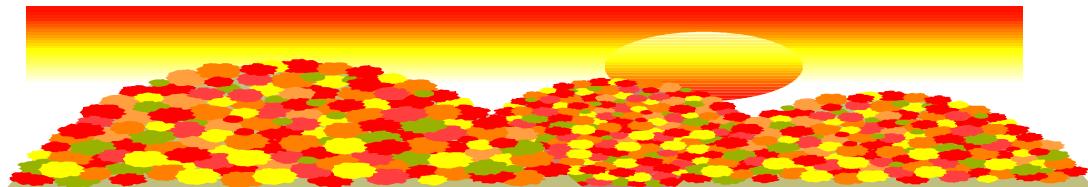
支援員だより 11月号



今月の予定

- 11月5日(火) お茶っこ・足湯 11:00~14:00
(カリタスジャパン)
- 13日(水) 健康相談 11:00~12:00
(予防医学協会)
- 14日(木) 楽しく体操 13:30~15:00
(包括センター)
- 15日(金) お茶っこ 13:30~15:30
(社会福祉協議会)
- 17日(日) お茶っこ 11:00~15:00
(岩手シェアリングネイチャー協会)
- 20日(水) お茶っこ 13:00~15:00
(いっぽいっぽ)

今年もインフルエンザの季節がやってきました。
早めの予防接種で乗り切りましょう。
寒い季節になりますが、適度に換気が必要です。
体調管理には気を付けましょう!!!



今年も紅葉の季節になりました。2つ続けての台風到来で、雨続きの1週間。外の景色も良く見え
ず..

雨が上がりすっきりとした青空に、きれいに赤くなっ
た山が目に飛び込んできました。この季節がくると
もう冬がすぐそこです。ここで過ごすのも3回目とな
ります。雪道にも寒さにも、そして水道管凍結にも
慣れ何とか生活のリズムもつかんできましたと思いま
す。でも...何事も慣れたところに落とし穴が待って
います。今年も気を引き締めて冬を乗り切りましょ
う。

先月は台風の影響で、パン教室が中止になっ
てしまいました。仮設で行われるイベントで人気
があっただけに、とても残念に思っています。
また、同じ企画があつたらぜひお願いしますと
頼んではありますが、いまだ未定です。
寒い季節で、外にはあまり出なくなりますので、
興味のあること、挑戦してみたいことがあつたら
ぜひお聞かせください。ボランティアさんなどを
通じて、出来るかもしれません。冬の時期にス
キルアップ&NEW趣味を見つけてみませんか？

