

小学校上だより

平成27年11月号
赤浜小上仮設団地支援員

秋も深まり、さわやかな風の中にも時折 寒さを感じる季節になりました。

寒暖の差がはげしい日もありますので 着るものを調整するなどして 皆さん風邪などひかないようにしてくださいね。

これからの季節に「新型ノロウィルス」が大流行すると報道されています。インフルエンザ同様にマスク、外出後の手洗い・うがいを忘れずに予防につとめてください。



菊の季節

おだやかに晴れた日に菊の花をねらってみました。ハチがむらがっていました

日暮れがはやくなりました。車を運転される方は、早めのライトの点灯をお願いします。連日高齢者の事故が報道されています、注意して下さい。

横断は いくつになっても 右左



10月13日、ドンパン体操がありました おなじみの秋田県のドンパン節にあわせてリズムをとって身体をうごかしたり、写真のように肩こりや首のハリをほぐす柔軟体操をしたりしました。

指導した石田静子先生(赤浜出身)は無理せずにつづけて欲しいと言っていました。

狭い仮設の中にいると肩も腰も張って痛くなってしまいますのでたまには背伸びやひざのまげのばしをしましょう。



11月の談話室予定

11/11(水)
健康相談
(県予防医学協会)

11/13(金)
楽しく体操
(福祉課地域包括
支援センター)

ラグビーボール

ときに選手の手からこぼれ落ち、いったいどこに転がるかわからず、その不確かなバウンドゆえにしばしばまならぬ人生にも例えられますが私たちはその行方に惑わされずに前を向いて暮らしましょう。