



フリーDAY



みんなで楽しみました！



食欲の秋!! ポリューム満点



秋と言えば・・・「読書の秋」、「芸術の秋」、「実りの秋」等いろいろとあります。何かを始めるには気持ちの良い季節になりました。さて、あかつきの郷「Oの秋」と言えば「食欲の秋」と「スポーツの秋」ということで、今回のフリーDAYはこの二つの秋を味わいました。

まずは「スポーツの秋」ということで、午前中は体力測定を実施しました。立位体前屈、握力、上体そらしと3種目。各実施場所から「頑張れ!」、「もう少し!!」などいろいろな声が聞かれました。結果は皆さんそれぞれ持ち帰って頂きました。午後からはシッティングバレー、卓上ホッケー、ボーリング、卓球、グラウンドゴルフに分かれて運動しました。一日を通して体を動かし気持ちのいい一日となりました。

続いては、体力測定を終え、道の駅「ふわりの」へ出かけました。この日の天候は良くなかったものの、海岸では砂浜の砂で造形するサンドアートが開催されていました。「芸術の秋」に触れる方、自分の欲しいもの食べたいものを食べ、「食欲の秋」を堪能された方など様々でしたが楽しく過ごすことができました。

昼食は「かわよし」で食事をしました。カツ丼、からあげ丼、うどんセットなどボリューム満点!! 美味しく頂きました。

11月 行事予定

11月11日 紅葉祭

晴天時：北条育成園中庭

雨天時：北条あかつきの郷

11月16・17日 社会見学旅行

「倉敷美観地区散策

～ミツバチハッチを探す旅」

11月25日 クリーンDAY



感染症予防について

朝・晩の冷え込みが厳しくなってきました。これからの季節、気をつけなければいけないのが感染症です。

日中活動においては活動前、昼食前には手洗いうがい、徹底を行い感染症予防に努めています。

うがい・手洗いの他にも、より感染症を予防するために日常生活においても気を付けるべきことがあります。

- ・十分な睡眠（免疫を高める）
- ・バランスのよい食事
- ・適度な運動（体の調子を整える）
- ・衣類の調節（寒さに対する抵抗力をつける）
- ・乾燥したところや人ごみをさける
- ・などがあります。

風邪をひかず、元気に過ごしましょう！

