



# あゆむ通信 11月号



朝晩が寒くなり、そろそろ紅葉もきれいな頃になりました。先月半ば過ぎから急に気温の低い日が続く、そうかと思えば昼間には汗ばむくらいだったり、なかなか体温調整の難しい時期です。風邪ひきさんが出始めていますので、手洗い・うがい等での予防と、食事や十分な睡眠で体力を落とさないように気を付けましょう。暖かい時期に比べ風邪などの病気を発症しやすくなる季節ですが、食べものは、これから美味しいものがたくさんですよ！（つい、食べ過ぎということにもなるかもしれません）おいしいものをたくさんいただいて、冬本番に備えましょう。

## 10月の子ども達



学校では運動会も終わり、ちょっと一息と思えば、今度は文化祭の準備が始まり、運動会と同じように緊張感もありながらも、文化祭ならではの楽しみも感じられます。

残念ながら、「今年こそ！」と頑張ってきたカーブが日本シリーズに出ることができず、正直、あゆむの中にもポッカリと穴の空いたような、ほとんど誰もその話には触れないというムードが…（\_:\_）「また来年の楽しみが増えた！」ということで、来季こそあゆむのみんなも一緒にお祝いができますように！

高校3年生では、江波の生活介護での1週間の実習を頑張ってくれた子ども達も。欠席もなく、本当によく頑張っていました！ありがとう！

10月最終日は、ハロウィーン☆帰りの会で、一人ずつ「トリックオアトリート」を言い、かわいいお菓子和交換してもらいました♡



わたしゃ音楽家、山の仲間♪  
じょうずにそろえて、ひいてみましよう♪

### ●ご注意ください

毎年だいたい秋口は、気温の寒暖差が激しく、夏の疲れも出て、体調を崩しやすい時期です。数年前にも本欄でご紹介しましたが、自律神経が乱れやすく、頭痛・めまい・食欲不振・下痢・コリ等の様々な症状を引き起こしやすい時期です。この自律神経の乱れを元に戻すには、ストレッチが良く、以前も下のイラスト写真のストレッチをご紹介しました。両手を真上に伸ばし、手の甲と甲が向き合うように交差させて組み、前後・左右に身体を倒したり、つま先立ち・かかと立ちを行うそうです。（立つことが難しい場合は、仰向けになって、手を上に上げて背中やわき腹を伸ばしてみてください。）伸ばすだけで、気持ち良いですよ！コミュニケーションとしても、ぜひお子さんと一緒に行ってください。また、もちろん、生活リズムが乱れないように注意しておいてください。

