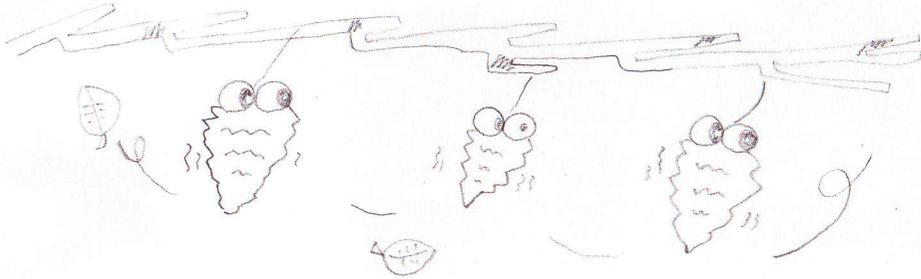


あまこだ新聞 ありんこ 11月号

初霜や初雪など、初冬の便りが届く季節になりました。
 空の青さには寒さを感じ、冬が近づいていることをうかがうことができます。大陸からは冷たい空気が流れ込み始め、日本海側の地域では時雨と呼ばれる雨が降ります。後半になると北国から白鳥の飛来のニュースが聞こえ始め、街路樹の木の葉も北寄りの冷たい風に舞い落ちます。皆さん、風邪をひかないよう気をつけましょう。

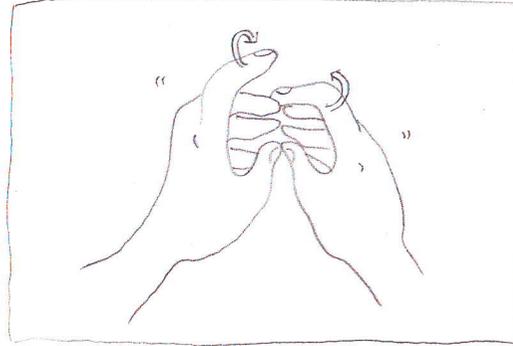


歌ってみましょう

紅葉
 秋の夕日に照る
 山紅葉
 濃いも薄いも数
 ある中に
 松をいろいろの楓や
 蔦は
 山のふもとの
 裾模様

ミニリハビリ

◎ 指回し ◎



[目的・効果]

- 手指の巧緻性の改善、脳の活性化
- 認知症予防。

[ルール]

- 左右5本の指先同士を合わせます。そのうち、1本だけ離して左右の指同士をフルクル回します。(逆方向)
- 1本回したら再び指をつなぐ、次の指に移ります。
- 上手に全ての指が回せたらOKです!

[注意点]

- 「カクカク」としたロボットの動きにならないように、スムーズな円を描きましょう。
- 他の指が離れないよう注意します。

11月の行事のお知らせ

「作品展」：日時：11月22日(水)
 場所：1F テイクアールム
 テーマ：日本昔話

※個人作品も、募集中なのでどしどし応募して下さい。
 また、作品展終了後1週間程度展示しておくので、是非見に来て下さい。