

あまこだだよ

平成18年11月号 あまこだデイケア発行

一雨毎に気温も下がり、秋も深まっています。あと半月もたつと立冬となり、冬も近づいてきています。季節の変わり目ですので、体調を崩さない様、十分気をつけて下さい。

11月の予定

～ 作品展 ～

読書の秋・食欲の秋など様々ありますが、やはり芸術の秋！！

そこで11月20日～24日にかけて、作品展を催します。作品展に向けて、様々な作品を制作していきましょう。

例えば・・・

☆ロールペーパーでの壁画

ちぎり絵

ねんど作り

紙でカゴ作り …などなど

去年作成したロールペーパーの壁画です。
約1万2千個のロールペーパーを使いました！！（ロールペーパーとは縦3cm、横30cmの紙を巻いて出来たものです。）

11月のお誕生日の方

24日 出口 こりと様

29日 塚田 章様



《良眠アドバイス》

- ・ 昼間は積極的に動きましょう。
- ・ 生活のリズムを作りましょう。
- ・ 寝る時間は90分の倍数の時間が目覚めがよくなります …などなど

寒い冬に備え、良眠で体調を整えて下さい。