



# 小鯨山だより



## No.46



### 体調管理に



### 気を付けましょう！！

### 日頃の溜まったストレスを解消 しましょう！！

#### ・食欲の秋



食べ物がおいしいのでたくさん食べたくなっちゃいますね。ゆっくり噛んで味わうことを忘れずに、秋の味覚を楽しみましょう(˘0˘)



#### ・スポーツの秋

食べた後は運動です。日差しも強くないので、ウォーキングやランニングもいいですね♪



#### ・読書の秋

ゆったりとした時間の中で、本を読むことは心に余裕を与え、豊かにしてくれます♡

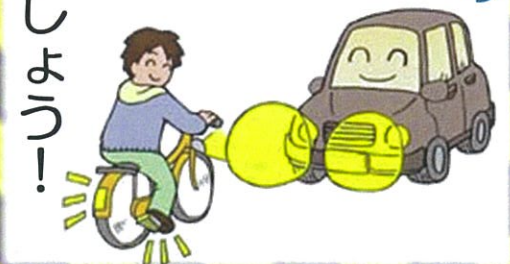
旬な食べ物やスポーツで、溜まっているストレスを発散し、健康でリラックスした日々を送りましょう(˘\_˘)-☆

仮設での生活も4年を過ぎ、あちこちが老朽化してきましたね。腐食した部分や破損部分を見つけたら、保守管理センターへ連絡し修理をお願いしましょう。また、団地内の外灯が切れていたり、破損した場所を見かけたときは支援員までお知らせください。

### 保守管理センター

### 0120-766-880

だんだんと日も短くなり  
辺りが暗くなってくる  
季節です。  
車や自転車を運転する  
際は早めの点灯を  
心がけましょう！  
**注意！**



駐車場内は徐行しましょう！