



小鯨山だより

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

朝、晩と寒くなってきましたね。
 日中との気温の差があるので、体調も崩れやすい時期です。
 バランスの良い食事、運動、睡眠をしっかりとり体調管理を
 しましょう！

2	3	4	5	6	7	8
	燃えるゴミ ビン		空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラス チック	
9	10 体育の日	11	12	13	14	15
	燃えるゴミ		草・枝	燃えるゴミ	運動教室 10:00~12:00 出前音楽会 14:00~15:30 紙・布	
16	17	18	19	20	21	22
	燃えるゴミ 粗大ゴミ	楽しく体操 13:30~15:00	空き缶	秋のコープの つどい 13:30~ 燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラス チック	
23	24	25	26	27	28	29
	燃えるゴミ ビン		草・枝	燃えるゴミ	健康相談・ 口腔ケア 11:00~12:00 紙・布	

30

熊谷さんの
ストレッチ
11:00~12:00

燃えるゴミ
粗大ゴミ

31

9月2日 いわて生協さんの
「夕食宅配試食会」があり
ました。栄養バランスと
彩りがいいお弁当でした。

ストレス発散

美味しい物を食べることはストレス発散に繋がりますが、
 ストレスを抱えている内はついつい食べ過ぎてしま
 がちです。ゆっくり噛んで味わうことを忘れずに味覚を
 楽しみましょう。
 食べた後は適度な運動で汗を流すと気持ちイイですね♪
 秋の夜長のリラックスタイムに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るようです。

