

～.～.～紅葉狩り&外食会～.～.～



紅葉狩りにやってきました。  
すばらしい天気です。  
空気が気持ちいいですねえ  
みんなも自然と笑顔になっています。  
すばらしい季節ですね(^ω^)/

待ちに待ったお昼の時間。  
おいしそうなお飯が並んでいます。  
やっぱり、天ぷらうどんは美味しいですね。  
久しぶりの外食で、  
みなさんも満足しています。



集合写真。  
綺麗な空です。空気が澄んでいます。  
みんなで集まって行動するのは、  
やっぱり楽しいですね。  
また、こういった機会が得られるよう  
努力します！  
来年も楽しみにしててください！



～クラブ活動～

相談員主導ではじまった  
クラブ活動。  
体を動かし、口を動かすことで  
ボケ防止になります。  
他にも、  
ストレス解消の効果などもあり  
出歩くことが難しい方々にとっても  
大変貴重な時間となります。  
リズムを取って運動すると  
頭と体の両方が鍛えられます。  
ボールを使った運動は、  
バランス感覚、平衡感覚も  
鍛えることが可能です。  
楽しいクラブ活動でした。



～恵和園畑の様子～