

吹き抜ける風がますます冷たくなってきました。しかし一方で、透き通った青空を見上げると心地よさを感じられる季節でもあります。いかがお過ごしでしょうか？インフルエンザも各地ではやりコロナと同様、普段からの感染予防が必須となります。十分注意してお過ごし下さい。



●ふれあい・いきいきサロン（場所：上内田地域学習センター）

11月は、折り紙と体操！折り紙は、角や辺を重ね合わせる「注意力」



や平面から立体を出す「空間認識能力」が鍛えられ、脳に良い刺激を与えます。少々難しい折り方でも出来上がった時の達成感を味わう事が出来ます。今回はたくさんのサンタクロスが出来ました。「サンタクロスひとつでも、クリスマスっぽくなるねえ」「とってもカワイイネ」「なんだかサンタさんがいい物を運んで来てくれそうだね」とお話が弾みます。高齢者になると、呼吸が浅くなります。しっかり吐いてしっかり吸う！呼吸筋を鍛えましょう！



●学童保育



テントでおまごと！
ポケモンカードで仲良く！

外で元気にサッカー！
一輪車パフォーマンスは12月1日練習中！



●グラウンドゴルフ 11月11日(日)第46回グラウンドゴルフ大会 上内田小学校グラウンド

順位	区	氏名	打数	ホールイン1	順位	区	氏名	打数	ホールイン1
1	4	菅田 稔	79	2	6	1	佐々木百合子	88	0
2	7	岸 秀則	80	2	7	1	八木レイ子	88	1
3	7	池ヶ谷叶	83	1	8	4	成瀬光宏	90	0
4	3	伊藤公夫	85	1	9	9	小林 豊	91	0
5	7	三浦まさ子	85	2	10	1	谷川一ニ	92	0



皆さん、とても元気！ワイワイッ！楽しい 秋晴れのすがすがしい半日でした。



優勝
菅田稔さん

1位～10位の
皆さん

●地域安全推進活動【通称：青パト】

11月は、昼、1日(水)、17日(金)推進委員の皆さんでパトロール実施。夜は、9日、23日(木)推進員と2・3区、4・5区の副区長さんでパトロール。異常なし！



※詐欺電話に気を付けて下さい！



- ・コンロから離れない
 - ・ストーブの周りには物を置かない
 - ・ご近所同士で火の用心の声掛け
- 等等など・・・

