

# あいあい通信

NO. 6 平成28年10月28日 発行

## ボランティア人材バンク活用事業～サウンドテーブルテニス～

秋田県サウンドテーブルテニスクラブから3名の講師の方をお招きして10月13日（木）に交流しました。初めに準備体操をしてから簡単なルール説明を聞き、順番にラリーを始めました。全員がラケットやボールに触れた後、試合をして楽しみました。今月30日（日）にSTT選手権大会を控えた選手にとっては、良い練習になったようです。スポーツの秋、体を動かす良い機会になりました。



## ～第一印象は大切よ



## 身だしなみ編④～

今回は出かける前の、目には見えない身だしなみについてです。それはにおいです。

口臭予防には食後の歯磨きが大切ですが、口臭スプレーやガムも効果があるので併用すると良いでしょう。その他にも髪、脇、足も清潔にしておくべきです。夏場だけでなく、暖房が入ってからも汗をかくことがあります。まめに汗を拭き、制汗スプレーを使うと効果があります。

身だしなみは人に不快感を与えないための思いやりです。においエチケットに気を付けて、相手に好印象を持ってもらえるよう心掛けましょう。



2日(水) 閉舎日	20日(日) 開舎日
3日(木) 文化の日	23日(水) 勤労感謝の日
4日(金) 8月25日の振替休業日	25日(金) 閉舎日
6日(日) 開舎日	27日(日) 開舎日
7日(月) 合同避難訓練	28日(月) 定期テストⅢ～12月2日
9日(水) 実力テストⅡ～10日	
10日(木) 合同余暇活動	
11日(金) 閉舎日	
13日(日) 開舎日	
18日(金) 閉舎日	



## 11月の生活目標

「心身の健康管理に努める」

安定した生活を送れるように、生活のリズムを整え心身の自己管理に努めましょう