

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。



11月の予定

- | | |
|------------------|--------------------|
| 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