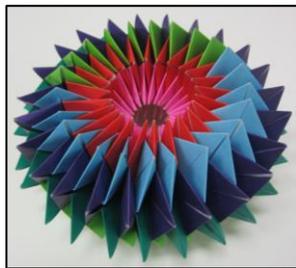
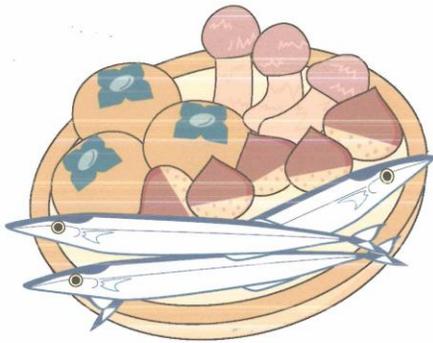
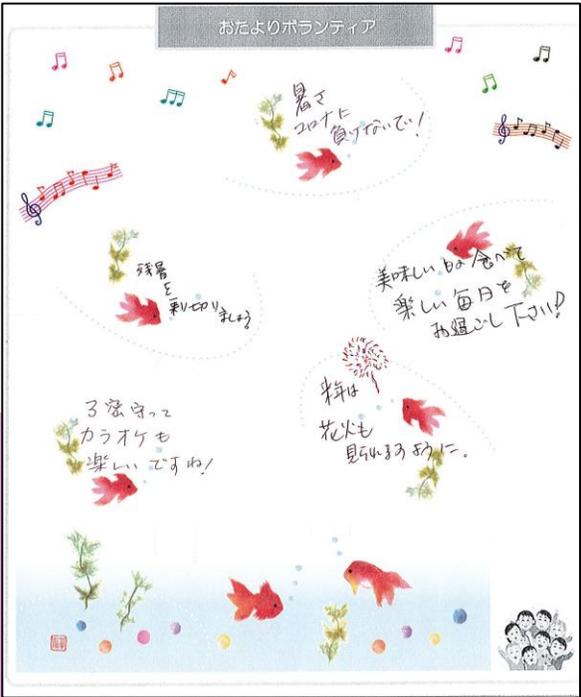


おたよりボランティアをきっかけに小学生の皆さんもボランティア活動に参加しています。



絵、手紙、写真、折り紙...
どんな方法でも大丈夫です。
あなたの思いを届けてください。
お返事もお待ちしております！



おたよりボランティア

9月28日号



今、新型コロナウイルスが
せかり中で流行っているので
あまり外出をぎやらないが
と思いきや、モスマクをして
かんかくをあげた。うかうか
で生きている。まじやう。



爽りの秋到来

栗きんとん
きりこい飯
さんまの塩焼
ぶどう・柿
土瓶蒸し
おアツ物食べて
元気に過すまじやう



アハハマンぞす。

3才
絵が上手
に7まりました。



食欲の秋到来!!

運動と食事のできる
夏バテ解消、新型コロナ解消!



世界的な
パンデミックから
身を守ろう!!

ココロと心

おたよりボランティア

9月28日-2号

区外の皆さんからもたくさんのおたよりが届いています。

暑い夏がすぎ、涼しくなり始めました。
下すが一方向、気温が変わってきたことで体調にも変化
が起きやすい時期でもあります。温かいカーディガン
や、ジャケットを用意しておくといいと思います!
あまり外出のできないご時世ですが私はピアノを弾いて
ひいて楽しんでます。ピアノは、気分やその日の体調
には、いつも音が変わります。調子の悪い日は弾き間違い
が多かったり、にごった音になってしまいますが調子の良い
日は、いつも気持ち良く、その曲の中に吸いこまれ
そうになります。音楽は、ある意味、何にもとらわれず、
自分だけの世界を見せてくれるの下、リラックスすること
ができます。興味がある、たらや、7み7下さい!



毎日汗がでるほど暑いからね。

塩分、水分の補給をしましょう。

麦茶 ⇨ 飴

体を動かし元気でいましょう。

がんばろう、日本!

2020 夏
暑かったり、コロナだったり
たいへんなことがあおいけど、
負けないでがんばってください。

毎日暑いね。
みんな元気ですか?

