



手作り
ケーキ



絵手紙



炊飯器で
さつまいもを
蒸しました☺



朝晩の冷え込みも厳しく、布団からなかなか出られなくなってきました(^_^;) 紅葉も色づいてきていますし、すでに雪が降った地域もありました。ひざかけや、湯たんぽが必要な時期になってきましたね！

そこで注意！！寒くなると服装が厚着で動きにくくなります。その上、寒さで筋肉も思うように動かないため冬は転倒事故が増えるそうです。動く前にストレッチなどで足首を柔らかくして寒さに負けず頑張りましょう！エイエイ、オー！(^_^)/

冬のウイルス感染症にも注意！引き続きですが、マスクの着用、こまめな手洗い、手指消毒、換気を行います。感染予防のご協力よろしくお願い致します。



本物みたいだね！

