

### 地活ミーティングより

- ① 9月8日(木)地震を想定した避難訓練を行ないました。  
 避難時間は3分。みなさんが机の下や腕などで頭をしっかりと守り、地震が収まるのを待ちました。  
 また、避難経路を守りながら、スムーズに避難できました。

#### 避難訓練のおさらい

- ・本震はどんなに長くても、1分以内に収まると言われています。必ず揺れが収まってから避難を開始しましょう。
- ・地震の場合は、早く避難する事よりも冷静な判断が大切です。



- ② 秋の紅葉狩りについてみなさんと話し合いました。幹事も決まりました。  
 色々な希望が出ましたので、これから検討していきたいと思います。

### スポーツレクを楽しみました

9月2日(金)、メンバーの希望でスポーツレクを楽しみました。  
 種目はバドミントン。みなさんと爽やかな汗をかきました。



「卓球もしたい!!」という声もありましたので、今月開催したいと思います。  
 10月17日(月) 午後1時半～(1時間程度) みなさんと気持ちの良い汗をかきましょう。

### 俳句投稿 H・K

- ・富の秋 お膳の前で 手を合わす
- ・栗赤飯 お香に勝る 御仏前
- ・新蕎麦や 味わい添える 蕎麦の花
- ・台風よ 作物被害 憎らしや
- ・車窓から みなに手をふる すずきかな

### 紅葉狩りのご案内

日程：10月28日 金曜日  
 行先：妙高方面  
 参加費：自分の昼食代(1000円程度)  
 おやつ代(300円 事前徴収)  
 申込締切：10月21日 金曜日  
 詳細は10月14日の地活MMにて



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 カフェりらん うどんミキサー チラシ作業	4 うどん切り	5 うどんミキサー	6 うどん切り	7	8
9	10 体育の日	11 陽だまりMM チラシ作業	12 うどんミキサー	13 うどん切り	14 地活MM	15
16	17 うどんミキサー チラシ作業 スポーツレク	18 うどん切り	19 うどんミキサー	20 うどん切り	21	22
23	24 チラシ作業 うどんミキサー	25 うどん切り	26 うどんミキサー	27 ピアサポート うどん切り	28 紅葉狩り	29
30	31 チラシ作業 うどんミキサー					

#### 【活動のご案内】

- \* 昼食サービス・・・登録者を対象に、開所日の昼食を330円で提供します。前日までに予約が必要です。当日の申込みは350円になります。
- \* 喫茶の勤務・・・工賃を支給します。
- \* うどん作り・・・手打ちうどんを作って販売しています。工賃を支給します。
- \* チラシ作業・・・チラシを詰める作業です。工賃を支給します。チラシがなくなり次第終了です。



- \* 開所時間：月曜～金曜 / 9:30～16:30
- \* 閉所日：土・日・祝日
- \* 交通アクセス
  - ① 長岡駅大手口6番線 関原方面行きバス 『池の端』下車 徒歩すぐ
  - ② 長岡駅大手口5番線 柏崎方面行きバス 『関原』下車 徒歩15分