

心と身体をリフレッシュ！

# あなたの秋はどんな秋？

厳しい残暑もようやく峠を越えたようで、朝晩は涼しくて“秋”的気配を感じます。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。また、「食欲の秋」でいろいろな食べ物がおいしくいただける季節でもありますね。夏の暑さで疲れた心と身体をリフレッシュして、それぞれの秋を楽しんでください。

でも、日によっては汗ばむくらいの暑くなったり、気温の差が大きくなることがあります。こんな季節の変わり目は、ちょっと油断するとカゼをひきやすくなるので要注意。

- ★ 気温に合わせた服を着る。
- ★ 睡眠・栄養を十分にとる。
- ★ 外から帰ったら、うがい・手洗いをする。

などを心がけて、健康に楽しくすごしましょう！

ごろもが  
きせつ  
**衣替えの季節です！**

★ 「面倒くさい！」なんて  
いわないで、脱いだり  
着たりできる服を準備  
しましょう。



## ★保護者のみなさまへ

# いのちと心の特別授業のご案内 「まわりとちがっても大丈夫」

講師：竹内清文 先生

日時：令和2年12月4日（金）

5校時（14:05～14:50）：3・4年生

6校時（15:00～15:45）：5・6年生

保護者のみなさまもご自由にご参観下さい

（感染症予防のためマスクをご持参ください）

場所：東江小学校 体育館



レインボーハートプロジェクト okinawad 代表・講師：竹内清文

沖縄県豊見城市在住、岡山県津山市出身、43歳、ゲイ。北海道大学文学研究科修士課程修了。

大学卒業後、2003年からJICAに勤務。2007年に体調を崩したことから自分の生き方を見つめ直し、2008年に退職。スペースクリアリングのトレーニングを受け、2012年に瞑想の学校であるクリアビジョンに通うなどして研鑽を積み、現在、ガラクタ整理師、スペースクリアラー、IST プラクティショナーなど、様々な肩書きで活動中。LGBT・性の多様性をテーマに、自分の心を整え、自分に正直に生きる大切さをピンクの衣装で伝えていきます。2016年度10月から、全国延べ200以上の小・中・高・特別支援学校にて講演会を行い、教職員研修、自治体職員研修、PTA講演会、大学や一般対象講演会等を多く実施しています。