

=11月の活動報告=

でこぼこスイッチ

2025.12 NO.147

「当月の日ごとの活動内容」見て頂いても分かるように、スイッチは毎日が行事です。土日祝に関しては、ほぼ毎週イベントや大行事です。予定外どころか予想外の事も突発的に入ります★その日いたらラッキー★★毎月の報告が載せられていません(涙)

大道芸

ピエロと写真！が楽しかった様で、自分たちからアポ取りに行っていました(^_^♪
おやつを買って、食べて帰る！これが、なんとも嬉しいー♪



なわとび (チームでリレー/ながなわ) + 筋トレ

なわとび！にみんなで大ハマりしました(^_^♪ 雨でもちょっとした時間つぶしにもなる。で！運動量は大きく、みんなと楽しめる！ 負けたら、スクワットー！これもハマっています(笑)。 流石！スイッチメンバー★



プリズンスクール (犯罪について学ぶ)



内容は難しく、刺激も強い内容でした。 スイッチとして伝えたい事は、**「ルールと約束を守る」事の大事さと重要さ**です。事前学習と帰ってからの復習もしっかり行いました。日々伝えていきます！！

アラスフェス

「きまぐれ」の手伝いの日は、**青スイッチ→黄色スイッチ**で活動です♪ インタビュアー等、**表に出るよりも、裏方で力とスキルを発揮するスイッチメンバーです(笑)**



ある日曜日の午前中の活動

いちごカップ消毒

この作業もなかなかレベル高いです！各担当に分かれてガンガン行って行きます！



芋ほり

慣れた作業なので、すぐに終了——(笑)



海

海岸での昼食+昼休みがサイコー！！



畑(新聞)

数十分で広範囲の草取りをサッと終わらせてからの本作業に入ります！マジすごい！

徹底的に畑作業！
スイッチメンバーの
作業力はセミプロ
並です！



スイッチ スポーツの日

祝日。「ガッツリ」運動しますか！」という事で1日中運動しまくりましたあー！



移動は勿論、チャリ🚲！
休憩は昼休み位？
1日通して、トライアスロン状態(笑)



①<麻機山>行き山ウォーク→帰りトレラン

②<草薙>3.0Kmr ラントレ→なわとび→筋トレ

