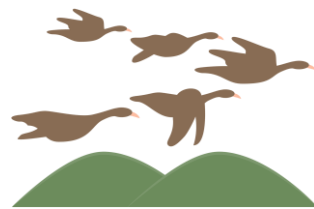


11月行事予定

- 1 (水)
- 2 (木)
- 3 (金) **文化の日**
- 4 (土)
- 5 (日)
- 6 (月)
- 7 (火)
- 8 (水) **立冬**
- 9 (木)
- 10 (金)
- 11 (土)
- 12 (日)
- 13 (月) **おやつ作り**
- 14 (火) **おやつ作り**
- 15 (水) **七五三**
- 16 (木)
- 17 (金) **おやつ作り**
- 18 (土)
- 19 (日)
- 20 (月)
- 21 (火)
- 22 (水) **小雪**
- 23 (木) **勤労感謝の日**
- 24 (金)
- 25 (土)
- 26 (日)
- 27 (月)
- 28 (火)
- 29 (水)
- 30 (木)



☆ 今月のひと品 ☆

「林檎」はポリフェノールを多く含み動脈硬化抑制・虫歯の原因の歯垢形成酵素の動きを阻止する等健康に役立つ食品です。



御家族の皆様へ

八甲田山や岩木山の紅葉が里にも降り、鮮やかな彩りが秋の深まりを感じさせる季節となりました。空気の乾燥により飛沫が飛びやすく、インフルエンザやノロウイルス等の感染症も流行期となります。手洗い・うがい等の感染防止への意識付けが大切です。

朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたので、御家族の皆様も体調に十分注意してお過ごし下さい。

我が家の味



10月上旬近所の方から沢山の人参を頂きました。「こんなにあってどうやって食べようかな？」との声に「イカ人参が最高だよ」と利用者様。早速作る事にしました。
人参を千切りにし、乾物のイカソーメンを加え醤油・砂糖・酒等で味付けして出来上がり。「直ぐ食べれるよ」との事で昼食の一品に「美味しいな、御飯何杯もいけるな」と皆さん箸がすすんでいました。

体力測定



「スポーツの秋」と称して10/2(月) 体力測定を行いました。
手伸ばしでは「肩外れそう」椅子立ち上がりは「う～ん、中々立てない」と悲鳴とも笑いともつかない声が響いていました。
最後に春先に行った記録と比べてもらうと皆さん思っていたより成果が出ておらず「やっぱり動く事は大事なんだな、リハビリ頑張りねばな」と改めて実感した日となりました。

行事の様子等ホームページに載せておりますので是非御覧ください。

URL <http://ryokufu.or.jp>

