

12月行事予定

秋の色づき

- 1 (金)
- 2 (土)
- 3 (日)
- 4 (月)
- 5 (火)
- 6 (水)
- 7 (木) 大雪
- 8 (金)
- 9 (土)
- 10 (日)
- 11 (月) おやつ作り
- 12 (火) おやつ作り
- 13 (水) おやつ作り
- 14 (木)
- 15 (金)
- 16 (土)
- 17 (日)
- 18 (月)
- 19 (火)
- 20 (水)
- 21 (木) 餅つき会
- 22 (金) 冬至
- 23 (土)
- 24 (日) クリスマスイブ
- 25 (月)
- 26 (火)
- 27 (水)
- 28 (木) 官庁御用納め
- 29 (金)
- 30 (土)
- 31 (日) 大晦日



「秋は紅葉だね」と、10/16～18日にかけて黒石浄仙寺に紅葉見物に行ってきました。  
初日はまばらな感じてましたが日を追う事に色づき「本当に綺麗だねやっぱりこの紅葉が一番だ」と皆さん見入っていました。  
おやつは浄仙寺名物の「ドーナツ」を頂き「揚げたてで美味しい、景色も良いし今日はこれで良かった」と楽しまれていました。

干し柿作りしました



11月上旬「干し柿作り」を行いました。  
毎年行っているのが皆様慣れた物で「私皮剥くよ」「じゃ私へた取るね」と手際よく行ってくれました。  
剥き終わった柿はネットに入れて軒下に。  
吊した柿を眺めながら「美味しく出来るといいね」と話されていました。

☆ 今月のひと品 ☆

「ほうれん草の胡麻和え」は相乗効果により免疫力向上・髪・目・皮膚の健康を守り貧血予防・風邪予防に役立つ料理です。



御家族の皆様

本年も残すところ一ヶ月となりました。クリスマスやお正月等イベントもあり、仕事納めにおきて忙しくなることから、体調を崩したり、インフルエンザ・コロナウイルス・ノロウイルス等の感染症も心配になる時期です。  
今年は暖冬になると予測されており、日々の寒暖差が大きくなることも考えられます。免疫力をつける為にも、バランスの良い食事・良い睡眠・室内の換気・適度な運動を心掛け、感染症の予防と健康維持に努めましょう。

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>

緑青園

検索

