

## 1月行事予定

1 (水) 元旦

2 (木)

3 (金)

4 (土)

5 (日)

6 (月) 小寒

7 (火)

8 (水)

9 (木)

10 (金)

11 (土)

12 (日)

13 (月) 成人の日 ガール美容院来園

14 (火)

15 (水) お楽しみランチ・誕生者を祝う会

16 (木) 新年会

17 (金)

18 (土)

19 (日)

20 (月) 大寒 ボーテ美容室来園

21 (火)

22 (水)

23 (木)

24 (金)

25 (土)

26 (日)

27 (月)

28 (火)

29 (水)

30 (木)

31 (金)



### ★今月の一品★

#### 大根の胡麻和え

大根は食物繊維が豊富で、便秘の緩和や悪玉コレステロール低下をサポートすると共に免疫力向上や抗酸化作用、むくみや高血圧の予防を助けます。



### 御家族の皆様へ

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

まだまだ感染症が心配な時期ですが、脱水症にも注意が必要です。冬に脱水症にかかる割合は実は夏と変わりありません。電気毛布やこたつの使用、衣類の重ね着等により体温が上昇し汗をかく為です。ご家族様におかれましても、お身体に気を付けてお過ごしください。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

## リンゴの収穫作業



園内の中庭に植えてあるリンゴが、収穫時期を迎え、11月13日(水)に利用者の皆様と”リンゴもぎ”を行いました。

天候に恵まれ、手慣れた様子で赤く色づいたリンゴを収穫する姿は、長年の経験と技術を感じます。

収穫後には、もぎたてのリンゴを舌鼓。

## 長寿の祝い



11月22日(火)石戸谷様が満102歳の誕生日を迎えられ、お祝いをしました。ご家族から送られたプレゼントを受け取り、笑顔で記念撮影を行いました。

この日を迎えられた事を心よりお祝い申し上げます。長きに渡る歩みに敬意を表し、これからも素晴らしい日々をお過ごしいただけるよう願っております。

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 <https://ryokufu.or.jp/>

緑青園

← 検索

