

ありんこ 11月号

〒463-0037 名古屋市守山区天子田2丁目1613番地

介護老人保健施設 あまこだ

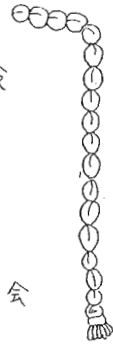
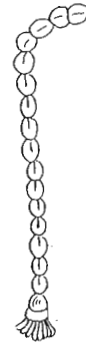
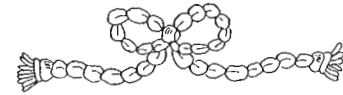
秋も深まり朝・晩は大雪冷え込む様になってきました。
 しかし今年は何年にも比べ冬の訪れは遅くなるみたいです。
 秋といえば食べ物おいしい時期ですよね。今回は旬の食べ物として
 柿を紹介したいと思います。昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」と
 よく言われている通り柿は栄養的にたいへん優れた果物で
 ビタミンCやビタミンA、カリウム、繊維質、タンニンを多く含み
 免疫効果を高め、病気がかりにくくしてくれるそうです。
 皆さんも旬の食材を食べて、この冬を乗り切り、元気に過ごしましょう。

◆もみじ◆

あきのゆう、ひに てるーやま もみーじ
 こいもうすいも かずーある なかに
 まつをいろどる かえーでやーつたは
 やまのふもとの すそーもよう



11月の行事予定



	2階	3階
7日	喫茶	絞り染め体験
14日	避難訓練	ハンドベル
21日	相撲大会	相撲大会
28日	川柳大会	喫茶・誕生日会



◎脳みそきらりん大会◎

トンチ文字あてクイズで頭をリフレッシュしましょう。

① まま ま	② 岩 岩 岩 岩	③ め	④ 五 五	⑤
⑥ 雲	⑦ かき け こ	⑧ ハイ キ キ キ フ フ ツ ツ	⑨ 岩 岩 雲	⑩ 父