

# あまこだ新聞 ありんこ 11月号

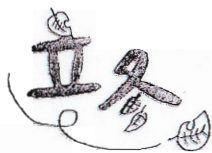
・11月に入り、秋も深まり季節が秋から冬へと和り変わります。

『初氷・初霜・初雪』という言葉を目にするのもこの時期ではないでしょうか。

これから寒さもだんだんと厳しくなります。

たくさん食べて、水分も補給して、十分睡眠をとって

寒さに負けず元気に過ごしましょう。



## 作品展

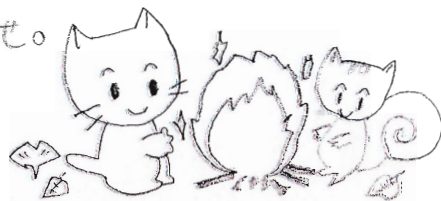
・11月11日は介護の日とされています。

そこであまこだ施設内でも介護の日週間として介護にちなんだ習字・俳句・絵などの作品展を行います。

展示期間：11月1日(土)～15日(土)

展示場所：1階 正面玄関ホール壁面

皆様ぜひ御覧くださいませ。



## 11月の行事予定

・2階

3日(月・祝) 合同レクリエーション  
(フラメンコ)

12日(水) 喫茶・誕生日会

19日(水) 習字

26日(水) リハビリ体操

・3階

3日(月・祝) 合同レクリエーション  
(フラメンコ)

12日(水) 回想法

19日(水) ホーリング

26日(水) 喫茶・誕生日会

・行事予定は変更ある場合がございます。

・月初の合同レクリエーションは水曜日でなく3日(月・祝)に行います。

ご了承くださいませ。



## 11月の行事食

日にちは14日(金)です。

メニューは七・五・三にちなんで...

散らし寿司・茶碗蒸し・豆腐と根菜の田楽  
いわげのり胡麻和え・フルーツ盛り合わせ

おやつ せきもと

