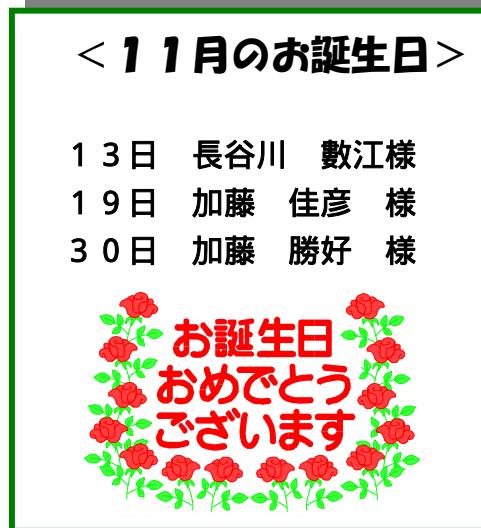


あまこだいよ

平成19年 11月号 あまこだテイケア発行

秋も深まり、紅葉が美しい季節になりました。次第に日中の気温も低くなり冬本番になってきます。外出の後は「手洗い」と「うがい」を必ず行い風邪とインフルエンザを予防しましょう。



城山公園に遠足に行ってきました！
お弁当おいしかったね！



風邪の予防にはビタミンCが良いと言われています。柿やみかんなどビタミンCを多く含んでる果実を食べるよう心掛けましょう。