

あまこだより



平成22年10月号 あまこだデイケア発行

朝・夕がめっきり涼しくなりました。体温調節には十分に気をつけましょう！体を動かすのにより季節となりましたので、風邪をよせつけない体力づくりをみんなで行っていきましょう！

9月20日(月)～敬老の日～
敬老会を開きました。



芸大の子達が介護の実習に来てくれました。
皆さんの前で得意の楽器を披露してくれました。



< 10月のお誕生日 >

1日	加藤 静子 様
	藤村 秋雄 様
	馬淵 崇明 様
4日	杉東 志名子様
9日	鈴木 てる子様
	高橋 清子 様
10日	中川 久子 様
11日	廣野 純 様
15日	浅野 加代子様
17日	田村 キク 様
22日	達井 きく 様
29日	角谷 勉 様
	伏間 光江 様



今月の壁画作品



【今月の旬 ～里芋～】

里で栽培するため「里芋」と呼ばれています。他の芋類にくらべ低カロリーです。また、カリウムを多く含み血圧の改善にも効果的です。ぬめりの成分である「ガラクトン」は脳細胞の活性化や免疫力向上にも働きます。

