



あすなろ散歩道

深まる秋

日にする景色もだいぶ朱や黄の彩が目を引き時期になってまいりました。気付けば日も短くなり、日



中も肌寒いと感じる日が増え、迫る冬を感じます。この晩秋は空気が澄んでいる為か景色が綺麗に感じますね。青空とイチョウやモミジのコントラスト、夕陽に染められたススキなどは、この季節ならではの風景かと思えます。寒くなる前の今、付近を散歩してみたら身近なところで素敵な風景と出会えるかも知れませんね。



「消防訓練」



施設内行事

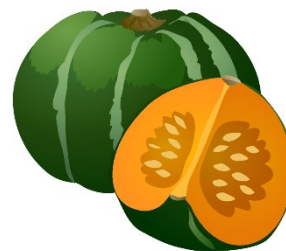
「運動会」

秋と言えば、スポーツですね。という事で10月のあすなろでは、運動会を開催致しました。玉入れなどの競技が行われました。特に昔スポーツマンだったご入居者は、昔を思い出されたのか、凄く張り切っておられました。玉入れではなかなか玉が入らなかったで、急遽ルール変更!!何故かヴァンパイアの姿をしたスタッフが登場し玉を当てて得点が入るという事に。これが良かったのかフロアは大いに盛り上がり笑いがいっぱいの運動会となりました。



「かぼちゃ」

かぼちゃは、戦国時代に日本に入ってきた歴史の深い野菜です。育てやすいこともあり全国的に栽培されています。旬の時期は秋から冬ですが、収穫できるのは真夏から初秋にかけての時期です。かぼちゃは、収穫してすぐよりも数か月保管して追熟してからの方が栄養価も増えます。カリウムや食物繊維が豊富で美容にいい栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を食べてこれから迎える冬に向けて体調を整えたいですね。

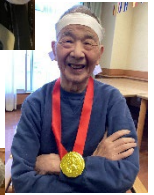




あすなる三枚おろし

アスナロサンマイオロシ

「運動会」



今月のスケジュール 「期間:11/16~12/15の予定」

<行事>

- 11/26(火) 理美容
- 11/27(水) ホーム喫茶

- 11月後半 ご入居者インフルエンザ予防接種
- 12/4(水) ご入居者健康診断

余暇：手芸の会、書道は各フロアにて随時行う予定

<発行元>

〒191-0033
東京都日野市百草1042番17
社会福祉法人寿優和会
特別養護老人ホームあすなる 広報委員会
問合せ先：042-593-1813

作成者：広報委員