

# やわらぎ

2014年  
11月10日  
発刊

11月に入り、毎日に寒気加わる時節となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。これから、インフルエンザ、嘔吐下痢症などが流行る時期ですので、アスピアでも手洗い・うがいなど、予防に努めて行きたいと思えます。



先月、写真を掲載いたしましたさつま芋を収穫しました。さつま芋には豊富な食物繊維やりんごの10倍のビタミンCが含まれています。さつま芋のビタミンCは、加熱調理しても壊れにくく、免疫力を強化し風邪を予防する働きがあります。

## 今月の川柳



ありがとうございます カップカップで お獅子様

どうしましょ また年増えた 誕生日

桑野 一枝

## 月行事

10月27日(月)に各フロアで運動会を行いました。紅白に分かれて、玉入れやヤクルト渡し、車椅子競争を行いました。皆さん、日頃のリハビリの成果を発揮して、大変盛り上がりました。



## 美奈宜神社獅子舞

10月20日(月)・22日(水)に美奈宜神社の獅子舞に來所して頂きました。皆様、獅子舞の迫力に圧倒されながらも、大変喜ばれていました。



## 11月の予定

17日(月) 理美容  
防災訓練  
26日(水) 理美容

## 12月の予定

1日(月) 理美容  
15日(月) クリスマス会

## お礼とご報告

菅原幸子様のご家族様より、シルバークーラーを寄贈して頂きました。リハビリ等で使用させて頂きたいと思っております。ありがとうございました。