



〜 今月の2階の様子〜  
10月27日にフロアレクで「2色の菓子パン盛り合わせ」を作りました。さつま芋と黒糖の生地それぞれの餡を入れて蒸器で蒸すとふくら仕上がり、甘くてとても美味しかったです。皆さんと一緒に餡を詰めたり、蒸す作業を見てもらい、楽しんで頂けたと思います。

〜 3階フロアレク（昼食）ハロウィンパーティー〜  
10月30日、昼食時にハロウィンパーティーを行いました。メニューはカボチャのコロッケとハロウィン用に飾りつけたお稲荷さんでした♪ミキサー食の方にはカボチャのプリンをご提供しました。いつもと違うひと時を楽しんで頂き、沢山の笑顔であふれお昼時間となりました。



〜 4階フロアレク〜  
ずいぶん日が短くなりました、ご家族の皆様はお元気でいらっしやいますでしょうか？  
今月4階では、来年の干支のちぎり絵を皆様と力を合わせて作成しました。大きなちぎり絵が出来上がる予定です♪楽しみにお待ちくださいませ♻️

〜 農園のようす〜  
朝晩冷え込む季節となりました。畑のさつまいもは、まだまだ大きくなりそうです。カブや大根のタネを植えてみました。小さな芽がたくさん出ています。  
初挑戦のにんにくも今のところ順調に育っています。



〜 11月の過ごし方〜  
今年も残り1ヶ月となりました。年末に向け何かと忙しい時期ですが、皆様、健康第一に冬を元気に乗り越えましょう。

インフルエンザやノロウイルスなど、冬の感染症が流行する季節となりました。予防接種をしたからと安心せずには手洗い・うがいを徹底し規則正しい生活で感染症を予防しましょう。また、11月になると暖房を使い始める季節です。エアコン暖房は空気を直接暖めて湿度が低下し、空気が乾燥してしまいます。空気が乾くと口や鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスや菌に対する防衛機能が低下します。  
△湿度が低くなるにつれてウイルスの活動も活発になるのです。これから冬を乗り越えるために温度だけでなく、加湿器などを利用して、湿度にも気をつかうようにしていきましょう。

