

あおやま通信

11月に入り暖かいと思う時が無くなる等、本格的に寒くなって参りました。普段着る服や食べ物も冬に向けて段々と変化しているのではないのでしょうか。
当施設でも暖房のスイッチを入れたり、加湿器を置くなど徐々に冬に向けての準備を行っております。今年も2ヶ月を切りましたが体調に異変なく穏やかに新年を迎える事が出来ればと思っております。

～秋祭り～

今年も10月27日に阿賀堂元神社の秋祭りで
当施設に神輿が来てくれました！



祭りといえば大迫力の太鼓！
お腹にドンドン響いてきます！
子供達によるソーラン節披露に
鬼(ヤブ)も登場。
皆様大いに盛り上がり
喜ばれていました。



来年も楽しみです！



～ハロウィン～



日本でも浸透しつつある
ハロウィンですが当施設
でも託児室の子供達が
毎年仮装をして施設内を
回っております。

子供達の頑張り先生達の努力をお届けします！



お菓子くれないとイタズラしちゃう(泣いちゃう)ぞ～

栄養課便り

11月になり肌寒い季節になりました。風邪やインフルエンザが心配される時期です。

しっかり予防して強い身体を作りましょう。

・外から帰ったときや、食事の前には必ず手洗いをし、一緒にうがいも行いましょう。

・マスクを着用しましょう。

・生活リズムを整え、十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事をとって体の免疫力を高めましょう。

・たんぱく質は筋肉だけでなく、血や骨、免疫物質の材料となります。たんぱく質の多い食品には、肉や魚、大豆製品、チーズなどがあります。

寒暖差が大きい時は乾燥しやすく風邪をひきやすくなります。栄養、睡眠をしっかりとして、元気に過ごしましょう。

管理栄養士：濱田 綾子

通信担当 支援相談員：中本 昌志 飯原 佑介