

# スマイルハートたより

## 祝・敬老の日



9月は敬老の日

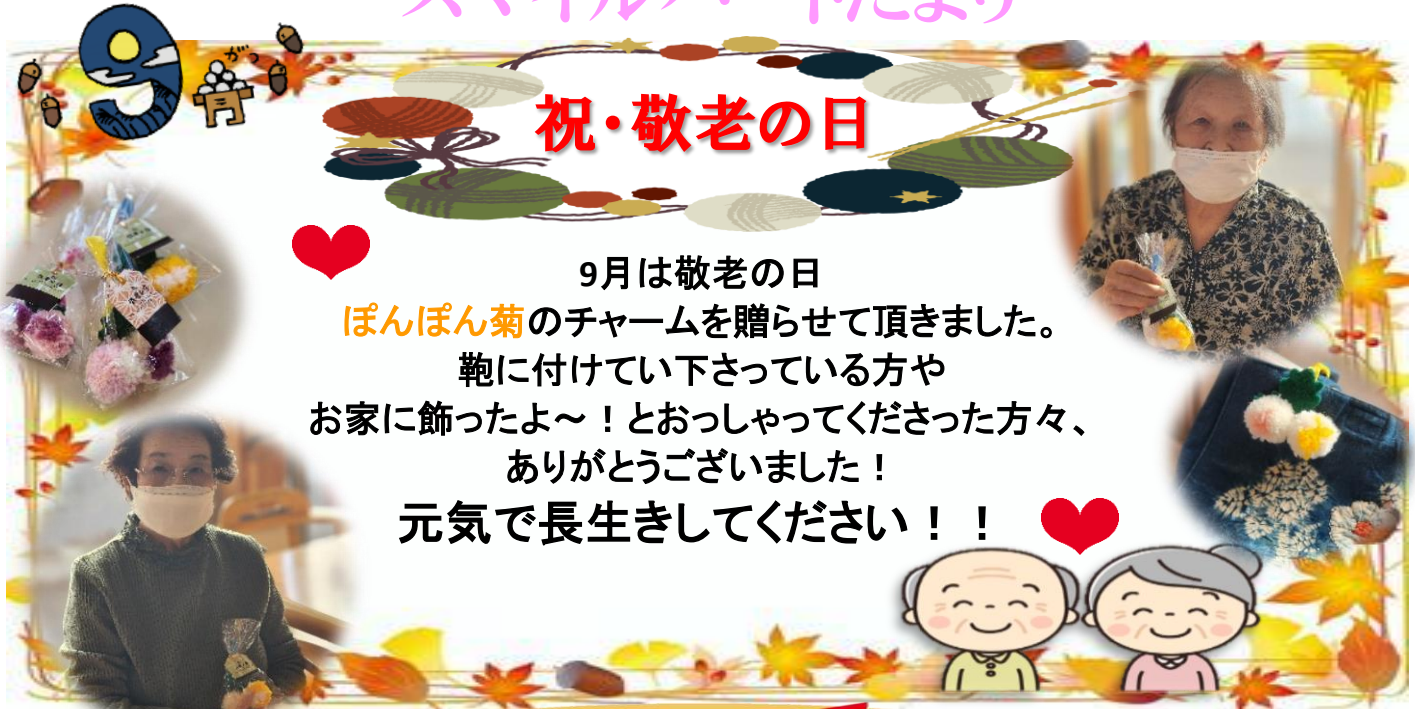
ぽんぽん菊のチャームを贈らせて頂きました。

靴に付けてい下さっている方や

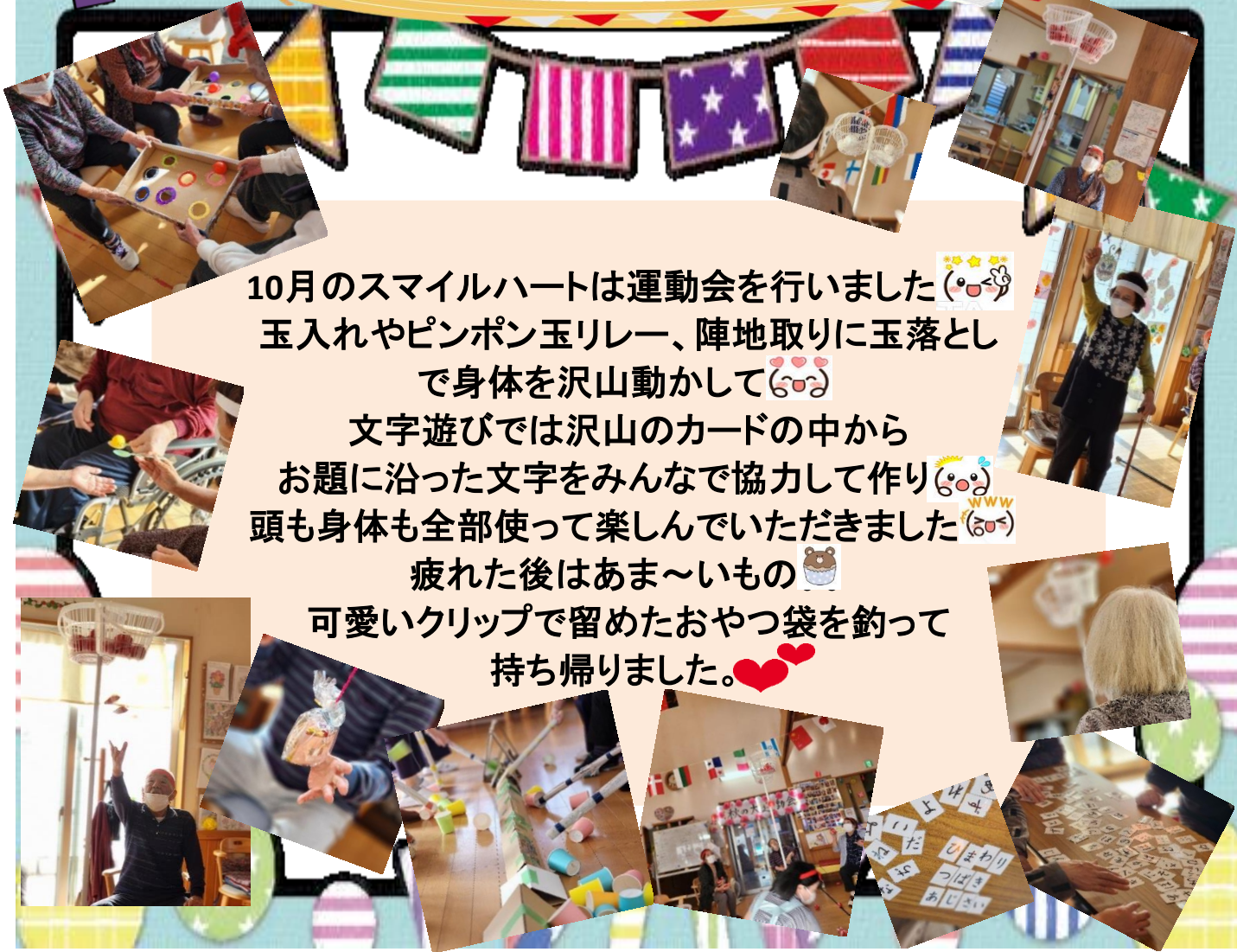
お家に飾ったよ〜！とおっしゃってくださった方々、

ありがとうございました！

元気で長生きしてください！！



## スマイルハート 秋のわくわく♥大運動会

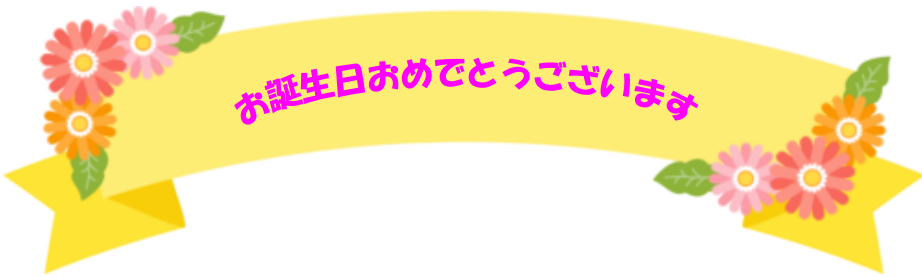


10月のスマイルハートは運動会を行いました(◡‿◡)  
玉入れやピンポン玉リレー、陣地取りに玉落とし  
で身体を沢山動かして(◡‿◡)

文字遊びでは沢山のカードの中から  
お題に沿った文字をみんなで協力して作り(◡‿◡)  
頭も身体も全部使って楽しんでいただきました(◡‿◡)

疲れた後はあま〜いもの(◡‿◡)

可愛いクリップで留めたおやつ袋を釣って  
持ち帰りました。♥♥♥



**10** 1日 堀江菊枝様  
 20日 大野伸一郎様

**11** 1日 穂坂吉久様  
 3日 木名瀬千代子様  
 12日 塚田千恵子様  
 13日 高梨馨様

**12** 該当なし

**12月の行事予定**

**クリスマス会**

を予定しています！

お楽しみに～



### お知らせ

※11月 20日(月)、総合避難訓練を行います。  
 当日、ご利用の皆さまご参加よろしくお願い致します

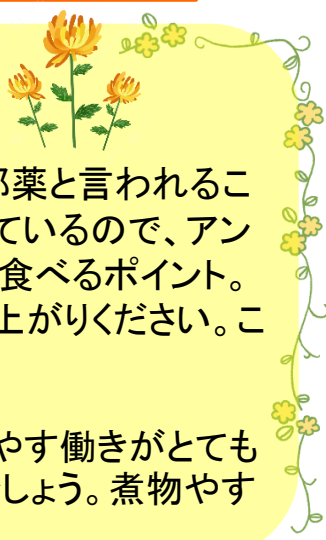


### 豆知識

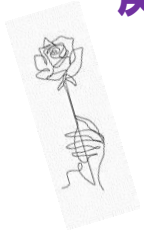
#### 11月{春菊}

春菊は咳や痰をしずめて呼吸器系を守る働きがあるので、食べる風邪薬と言われることがあります。栄養価が非常に高く、βカロテンがとくに豊富に含まれているので、アンチエイジングの効果も期待できます。加熱時間を短くするのがおいしく食べるポイント。鍋なら食べる直前にさっと火を通して、ぜひ香りも楽しみながらお召し上がりください。この香りが胃腸の働きを整えてくれます。

蓮根も胃腸を元気にする働きがあり、下痢止めの効果もあります。冷やす働きがとても強いので、生姜や唐辛子など温めるものと一緒に食べたほうがいいでしょう。煮物やすりおろしてスープにするのがおすすめです。



### 戻ってきました！



以前勤めていました、竹内 由起子です！  
 宜しくお願いします！！



発行所 デイサービスセンター  
 スマイルハート

発行担当 吉川・鈴木  
 〒319-0121

TEL 0299-28-8000  
 fax 0299-28-8100  
 メール shoji@au.wakwak.com  
 HP http://wellness-sp.com