

秋の季節も深まり園で皆さんで育ててくれた野菜が収穫時期になりました。  
そんな実りの秋にちなんで11月19日に「健康会、収穫祭」を行いました。



さつまいもご飯には、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強めるビタミンCが多く含まれ、根菜生姜汁は冷えの改善に効果が期待できます。



健康も意識してタオルを使用したストレッチ体操を行いました。身近な物を使うことでテレビを見ながらでも体を動かしケガの予防にも心がけて頂きたいです。



余興として「お化けカボチャの重量当てクイズ」や芋ほりならぬ「芋釣り」を行い盛り上がりました。

**100歳おめでとう**

【天分】大分市の女性2人が100歳を迎えた。22日、市の職員が自宅を訪れて長寿を祝った。

▽片島の安部雪子さんは20日が誕生日。同市河原内出身。19歳で会社員の夫と結婚し、福岡県八幡市現北九州市で暮らした。終戦後、大分市に戻り、2男2女を育てた。孫8人、ひ孫2人。40代から60代まで、病院で調理師として働いた。山野草の盆栽や洋ラン栽培、詩吟など多趣味。今でも朝食のみそ汁を作り、織物をするのが日課。「くよくよしないのが身上」と笑顔を見せる。長女の上藤敏子さん(77)は「元氣な母を見習いたい」と話した。

**祝白寿**

またん生の  
おめでとうごさいます



**今月の作業療法**

いつもありがとうございます。  
皆様のおかげでホールが華やかになります

**新入職員紹介**

【氏名】河村正明  
【職種】送迎  
【出身地】弥生町  
【趣味】釣り  
【一言】皆様に送迎の時しかお会いできませんが、よろしくお願いします。