



11月に入り、少しずつ風が冷たくなり始めましたが体調など崩されていないですか？寒い時でも水分補給は必要です。しかし、寒い時は水が飲みにくいので、そんな時には白湯(さゆ)をおすすめします。



カゴ作り

7月に一度作りましたが、又、作りたいという声があり講師の方の協力で前回よりも編む部分も増え、手の込んだ色とりどりのカゴに仕上がりましたよ。



手芸

今回ははりまや橋に似せた橋ともみじを作りました。皆さん指先を使つての細かい作業に苦戦しながらも楽しくにぎやかに作る事ができましたね。



栄養について

市役所の国広さん(栄養士)と市川さん(保健士)からフレイル予防の為の食事のとり方、1日3回バランスよく色々な食材を食べるようにしましょう。という様なお話をいただきました。来月は歯のお話があるので聞きに来て下さいね。

コスモスの花が満開となり秋の風に揺られる中お花見をし、その後、あったかでお弁当を食べました。とっても美味しかったですね(^_^)



Instagram(インスタグラム)やっています。あったかの様子がみえるよ～ フォローしてね(^<^)/分からない方はあったかでも出来ますよ(^<^)

※Instagramとは写真や動画を投稿したり、他人が投稿した写真や動画を見る事をメインとするSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)のことです。

