

# あおいだより

東北から関東へ、そして九州へと紅葉前線が南下していますが、少しずつ季節は冬の気配を感じる頃となりました。二十四節季の一つ、立冬。今年は11月8日になります。この時期は昼夜の寒暖の差が大きくなる時期で、体調も崩しやすくなります。食生活も、体を温める食材を使った食事を摂るように心がけていきたいものです。この時期から美味しくなってくる白菜やホウレン草など、野菜をたくさん使った鍋物もお勧めです。冬支度の準備を始めていく目安となっている立冬ですが、施設では、暖かい日差しのある日は、少しでも外に出て、新鮮な空気に触れ、リハビリを兼ねた散歩を行って体力を維持するようにしています。



10月末にチューリップの球根をご利用者様と一緒にプランターに植えました。開花期を待つようにじっと土の中で栄養を蓄える球根植物。これから開花までの長い時を過ごす姿に健気さを感じます。来年の春に向けて、ご利用者様と一緒に育てていきたいと思えます。



これからが楽しみです。



## 冬の花火鑑賞会のお知らせ

11月21日(火) 16時30分～ (雨天順延)

暖かい施設の中から、夜空に上がる花火をご利用者様と一緒に楽しみたいと思えます。ご都合のつくご家族様は、短い時間ではありますが、一緒にご覧ください。