



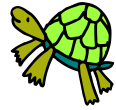
日々寒暖の差が激しい季節になりました。朝は暖かったのに夕方は寒いという日が増えてきました。一枚多めに羽織って気温の変化で脱いだり着たり、そんな対応が良さそうですね。体温調節をしながら、一緒に風邪予防をしていきましょう。



## 11月行事・イベント

- 外食ツアー
- 秋の美味しいおやつ作り
- 秋のスポーツレク

- 回想法・昔遊び
- 調理イベント
- 回想法・茶話会



### 外食ツアー♪とんでん



温かいお蕎麦は最高やね！  
天ぷらもとても上手に揚が  
ととるよ～♪

デザートは何にしようかな♪



食事前に記念写真♪



みんなでワイワイと  
賑やかに食べるから  
美味しいんだよ♪



### 外食ツアー♪味の民芸

寒くなってきたこともあり、  
温かいメニューが豊富な  
「味の民芸」さんは大好評  
でした。  
皆さん駐車場からゆるやかな坂をのぼり、  
店内のお席までの60Mもスタッフと  
共にしっかり歩行しました。



アツアツが美味しい季節  
だもの♪  
温かいものは温かいうち  
に！  
鍋焼きうどんも最高！  
天ぷら付うどんも最高で  
した！



アツアツの  
かつ煮も美  
味しいね  
～！





## 秋のおやつ作り

熊本のおやつ、いきなり団子を作りました！  
「いきなりだご」と読むそうですよ。とっても美味しかった～

1

- ①粉をこねる
- ②カットしたさつまいもに餡子をのせる
- ③①の生地で包み蒸す

3

④蒸し上がったらうちわでパタパタ、冷ましてから頂きます！

2

殿方もチャレンジ♪

4



## スポーツレク

座バレーに  
ゴーリング！  
パン食い競争もあり、皆さん大ハッスル！！  
スタッフも同じようにあっちへこっちへ！  
すみません、お写真があまり撮れませんでした。



ボーリングならぬゴーリング♪

## 調理イベント（お好み焼き）



お野菜多めの美味しいお好み焼きでした♪キャベツは千切りだったり、百切りだったり・・・（笑）

## 編集後記♪

これからの季節、次の三つを忘れずに！

1. うがい、手洗いを忘れずに！
2. 夏と同じようにしっかり水分を摂りましょう。
3. 面倒でも脱いだり、着たり、こまめな体温調節を心掛けましょう。

今年の冬もゆかりで楽しみましょう！



