



10月5日に「隣のビルから出火」という設定で防災訓練が行われました。



錦町



火災発生を知らせる非常ベルと同時に避難開始。  
約6分で全員無事に避難完了。

10月10日 運動会が盛大に行われました。

錦町



<玉入れ>

<玉入れ>

<鈴割り>

今月の一句

老 七 一  
 紅 五 七  
 葉 三 五  
 狩 り 今 孫  
 り な ど 三 十  
 夢 と き え 袴 着 き 路



作 藤下ミノリ様(錦町)

<管理栄養士の知恵袋>



ほうれん草の旬は、11月～2月です。  
霜に触れると甘味が増します。あえて寒い環境下で栽培したものが“チヂミほうれん草”になります。  
栄養豊富な野菜の代名詞的存在で、鉄分をはじめ、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンC、葉酸を多く含み、造血作用があります。  
葉先が乾かないように、湿らせた新聞紙に包んで保存すると日持ちします。  
お浸し、胡麻和え、バター炒め、お味噌汁などなど…積極的に食べていきたいですね。

長谷川 由美子

# 10月23・26日 盛大に運動会が開催されました。



{選手宣誓}



{ボール送り}



本宿



{パン食い競争}



{鈴割り}

白組「百歳めざせ」 紅組「いつまでも元気に」  
のメッセージが書かれていました



{玉入れ}

紅組白組、大接戦でした。  
おもわず椅子から立ち上がってしまう方も…

夏の間お休みだった  
“三味線”が10月から再開  
されました。  
久しぶりの三味線の音色に  
心も体も軽やかに…



## 11月の予定(本宿)

- ・避難訓練
- ・生花教室
- ・ギターボランティア
- ・三味線
- ・詩吟

## 11月の予定(錦町)

- ・生花教室
- ・三味線
- ・おやつレク
- ・料理レク

## <編集後記>

先日、インフルエンザの予防接種をしてきました。  
うがい、手洗いはもちろん食事・睡眠をきちんと  
摂り、罹らないように気をつけたいと思います。  
ヨーグルトも予防に効果があるそうです。

大石かほり