

# はくちよう新聞

11月

落ち葉の季節となりました。日に日に寒さが増し、ニュースでは十二月並みの気温だと伝えられ、余計に寒さを感じました。体調を崩す要因の寒暖差、インフルエンザ、コロナにならないように体調管理に努めましょう。はくちよう棟では芸術の秋ということで十月十日〜十五日までの一週間、DVD鑑賞会を実施致しました。事前に利用者様から観たい映画や聞きたい歌など、リクエストを聞いたので、皆さんに楽しんで見て頂きました。また、今年の文化祭作品は、利用者様と職員で秋にちなんだ、柿、十五夜お月さん等のちぎり絵を行いました。利用者様は一枚一枚丁寧に色紙をちぎりながら完成を喜んでいました。十一月二十日は調理会を予定しております。メニューはさつまいも餅です。お楽しみに!!

## 映画鑑賞会

## 行事風景



今月の予定

調理会

十一月二十日(日)

ご家族様へ

気温が低くなってきたておりますので、毛布や冬物の衣類への入れ替えをお願い致します。面会につきましても、引き続き窓越し面会、web面会を行っておりますのでお気軽にお声がけ下さい。

〜栄養科より〜

風邪を予防するには、加温、加湿、うがい、手洗いも大切ですが、バランスの良い食事を取り、抵抗力を高めることも有効です。肉類や魚類、大豆製品等のタンパク質と酸化化作用を持つビタミン類、特にビタミンA、C、Eがおすすすめです。ビタミンAはうなぎや人参、ビタミンCは緑黄色野菜、ビタミンEはかぼちゃや鮭に豊富に含まれています。