

大森だより



H29. 10月号 No.38



敬老会



11日から16日までの一週間、ボランティアの方々の御協力のもと敬老会を行いました！
素敵な歌や踊りを披露していただき、感動の声が上がったり、中には涙ぐんだりする方もおりました。
敬老の日を迎えた皆様おめでとうございます！



今年の記念品は紅白鶴頭と壁掛けホルダーを贈呈させていただきました！
中にはネームプレートも入っていますのでカバンにつけたいししてくださいね☆

缶蹴り陣取りゲーム



交互に缶を蹴り、自分の缶を枠内に入れつつ、枠内にある相手の缶に当てて枠の外に出します。最後に枠内にどちらが多く残っているかで勝負するゲームです♪力加減が難しく、皆様真剣な表情で楽しんでおりました☆

大森畑



大森畑の最後の収穫はサツマイモです☆
毎年、ジャガイモのような大きさになってしまっていたが、今年はこんなに大きく育ってくれました！
皆様のおかげで今年もたくさん収穫出来ました♪来年もよろしくお祈りします♪

今月の壁画

9月は、ぶどう♪



画用紙を丸めて貼り合わせ、素敵なブドウ畑が出来上がりました！
柿も美味しそうに色付いて、秋の味覚に小鳥達も嬉しそうに飛び寄って来ていましたね☆

今月の話 ~きのこ~

きのこは多くの栄養素で組成されている、とても栄養価が高い食べ物なのです！

まずは、カルシウムの吸収を促進する**ビタミンD**は健康で**丈夫な骨を作る**と言われています。また、**食物繊維**が豊富なため、**便秘予防**と**コレステロール値を抑える**事にも効果があるそうです。シイタケに含まれる**レンチオニン**と**グアニル酸**は**血液をサラサラにする**効果が期待出来ます☆
また、きのこ類は免疫の活性化を高めて、癌の増殖を抑える効果も期待出来るそうです！
旬なこの時期においしく食べて、健康になりましょう！