

水源池便り No.220

令和5年11月号

アムニティ西岡水源池デイサービスセンター
TEL:011-584-1350

様

夏の暑さはどこへやら、今ではすっかりと朝晩冷え込む季節となり、雪虫も見かけるようになりました。札幌の初雪の便りもきっともうすぐ聞こえてきそうですね。センターでは今年も畑で採れた新鮮なお野菜たちを皆様にお届けすることができました！いつも温かい感想を頂き、ありがとうございました！夏からの皆様の美味しいお顔をお届けいたします！また来年もぜひ楽しみにして置いて下さいね！



夏には
すいかが
穫れました！



穫れたかぼちゃ
でかぼちゃ団子
も作り



豊作の枝豆は、
皆さんと靴取り
をしました！
採れたての枝豆
は最高でした！！



えっ？いももちも
あったんですか？！

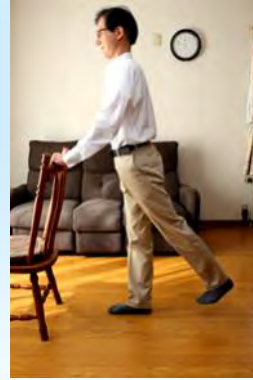
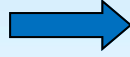


家でできる体操 お尻の筋肉をきたえて 歩行改善

背筋を伸ばしたまま、足を後ろに上げる運動です。お尻に力を入れて、ゆっくり行くと効果的です。この運動を続けると、体を支える力が強くなり、転びにくくなります。
回数の目安:左右各10回



手すりなどにつかまり、背筋を伸ばします。



ゆっくり後ろに上げます。

今月の手工芸



今月の手工芸は秋の風物詩、ぶどうとコスモスの壁画を作成致しました！ひとつひとつ薄い秋桜の花びらを開き、ブドウの実も、一つ一つを色画用紙で丸めて作りました！



細かな手先を使う作業となりましたが、華やかな出来栄で、秋らしい爽やかな雰囲気の商品となりました！！

9月の郷土料理



今月の郷土料理は北海道芽室町のコーン炒飯です！「スイートコーンの作付面積・収穫量とともに日本一のまち芽室町」を広めようとB級グルメとして開発されたそうです！バター醤油味のコーンが贅沢にたっぷり乗っており、わくわくしますね！初めて召し上がる方も多かったのではないのでしょうか。来月は釧路市の「スパカツ」を予定しています！どうぞお楽しみに！

持ち物には名前を



お願い

ご持参のバスタオルやフェイスタオル、また歯ブラシや歯ブラシケース等、各持参物には恐れ入りますが、間違い防止の為ご記名をお願い致します。また、ご記名のない場合には職員の方から改めてお願いをさせて頂く場合がございます。お手数をお掛け致しますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

今月の歌は 「朝はどこから」



です