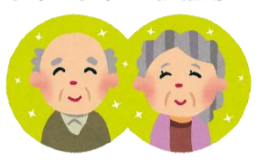


10月

# きれんげ便り・元気通信



秋が深まり山は紅葉する季節が近づいてきました。10月は晴れた日が多かったですね。コスモスが秋風に気持ちよく揺れています。今月も元気な皆様の活動をご紹介します。今月も元気な皆様の活動をご紹介します。今月も元気な皆様の活動をご紹介します！



## 日光浴とレクリエーション☆

## ボール体操☆

## 趣味の集い



大けな球だか～  
投げれるかいな～



## 調理の下ごしらえ



秋の風が気持ちいいでな～

## 誕生日のお祝い



お誕生日おめでとうございます！！

寒くなるにつれて体調を崩しやすくなります。体を動かして体力低下を防ぎましょう。また手洗いやうがいをして風邪などの予防をしましょう。



## はちみつレモン (温)

お湯 200ml  
はちみつ 大さじ1  
レモン汁 大さじ1  
お好みでレモン輪切りをどーぞ！  
寒くなると温かい飲み物で  
心もカラダも温かくなりますよ～

