

悠花だより

お散歩日和が続き、葉っぱやお花も色づいてきましたね。
 そんな10月は小金井公園に行きました。
 美味しい昼食やおやつを食べたり、昔懐かしの建物を見たりして
 食欲の秋と芸術の秋を楽しみました。どの曜日もお天気が良かった
 ので、とても気持ち良かったです。
 皆でローズガーデンにも行きました。とても綺麗でした♪
 10月後半に入り、段々気温が下がってきましたね。
 これからインフルエンザや風邪、ノロウイルスによる胃腸炎なども
 増えてくると思います。

しっかり手洗い・うがいを行って予防していきましょうね！



【今月のカレンダー：コスモス】

= 今月の主な活動予定 =

*** 日程の決まっているもの ***

- 1日（木）避難訓練
- 3日（土）食事作り
- 16（金）リトミック
- 23日（金）食事作り
- 28日（水）脳トレ

* 日々の活動の中で実施しているもの *

- 公民館などの催事物への参加
- 園芸
- 喫茶外出
- おやつ作り

※ 壁画作り・ゲームなど見学はいつでも出来ますので、気軽にいらして下さい。

< インフルエンザ予防接種 >

西東京市では、下記の期間で公費補助による高齢者インフルエンザの予防接種が出来ます。主治医の先生と相談しながら、体調の良い時に早めに接種するようにしましょう。

* 実施期間：平成30年10月1日～
平成31年1月31日

* 接種費用：2500円

*** おしらせ ***

だんだん寒くなってきましたね。
 これからコートや上着、手袋や帽子等が増えてくるかと思えます。
 皆様の素敵な持ち物がどこかへ行ってしまわぬよう、お名前の記入をお願いいたします。

10月の活動風景



たくさんお花が咲きました！！

女子会楽しかったですね☆

今月の食事作りは
山形名物の芋煮と
炊き込みご飯でした！



来月の壁紙は
何でしょうか～？

うさぎ年トリオです 🐰

練馬大根の樽は大きかったですね



読書の秋ですね～☆



男同士の良い戦いでした

今月のおやつ作りは
南瓜とさつま芋の茶巾でした!!



☆一日外出の様子☆