

# たからだ便り

令和元年度11月号  
毎月10日発送  
編集者  
広報委員会

## 手打ちそば



11月25日にそば職人を呼んで手打ちそばをやりました。  
手打ちそばには今年のそば粉を使い、香りのいいおそばが出来上がりました。  
そばにはタンパク質が多く含まれ、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、食物繊維も多く含まれ、  
穀類では唯一ビタミンPであるルチンが含まれています。ルチンには毛細血管  
を強くし、血液をサラサラにする効果があります。



# おやつ作り



# 運動しり



# 日常



11月20日にお誕生日を迎えられた大屋いづさんです。  
職員と入居者さんに「おめでとうと言われ、照れながら  
「ありがとうと笑いながら話していました。  
ケーキも美味しく召し上がっていました。



※広報誌に掲載させて頂いております写真につきましては、ご本人・ご家族に承諾及び同意を頂いた上で掲載しております。