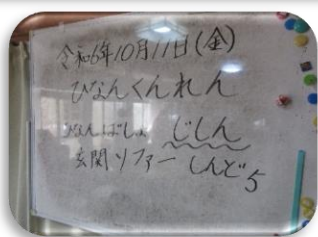
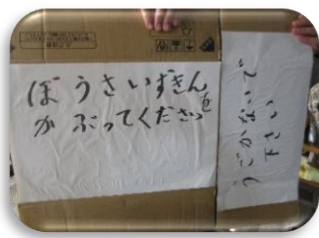




ふわっと金木犀の香りが感じられる季節になりましたね。可愛らしい小さな花が少しずつ咲き始めて、やっと秋になったんだなと実感します。今月は避難訓練を行いました。今までの教訓として、マスクをしていると口の動きが分かりません。そして防災頭巾をかぶると周囲の音がなかなか届きにくいので、段ボールに文言を書いて見えるようにしました。他にもアイデアがあったら教えてくださいね。だんだんと寒くなってきますので体調管理に十分注意していきたいと思います。



毎回非常用リュックの中身のチェックもしています



みんなのお楽しみ  
毎日食べたい「縁がわごはん」





## 健康にまつわるおもしろクイズ

免疫力を上げるには

1日どのくらい歩くのがよいとされるでしょう？

- ① 8000歩
- ② 1万歩
- ③ 5000歩

答えは一番下へ↓



縁がわの庭で採れた  
長茄子とピーマンです  
食卓にもでてきます



今年は全滅だと思っていた  
柿が2個になりました。  
薄くスライスしていただき  
ましたー



酔芙蓉やアンデスの乙女も  
きれいに咲いています

ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え ① 8000歩

1日8000歩を目標にして歩くと認知症を防止するだけでなく免疫力も上がるため、さまざまな病気の予防にもなります。しかし、いきなり8000歩はキツイ場合、4000歩から始めてみると良いそうです。無理のない範囲で実践してみてください。