



プルメリア通信

〒241-0825
横浜市旭区中希望ヶ丘165-3
tel 045-360-6607
fax 045-360-6608

早いもので今年も残すところあと2ヶ月。朝晩の冷え込みから少しずつ冬が近づいているのを感じます。
そんな秋から冬へと季節が移り変わっていく11月。秋鮭やサンマなどの秋の海の幸と併せて、フグや寒ブリ、タラバガニなど、冬に旬を迎える魚介類も美味しくなり、お鍋の食材にも事欠かない様々な旬の食べ物がいっぱい！
鍋料理は、魚介類や肉類、豆腐などの大豆製品などのたんぱく質と、旬の野菜やきのこ類に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維を組み合わせで作ります。そして、シメにはごはんや麺類の炭水化物を食べることが多いので、1つの料理で様々な具材が使われるため、自然と栄養バランスが整いやすくなっています。
冬本番を迎える前に、11月の旬食材をしっかり食べて風邪に負けない強い体を作っておきましょうp(*^▽^*)q

10月のアルバム

＜レク風景＞ カーリング・外気浴・的入れ 他

＜レク風景＞ ドライブ・公園



公園



ドライブ



カーリング



カップ倒し



外気浴



＜認知症&予防カフェ＞ きっさプルメリア



*皆さまのご協力のもと、カフェも順調に開催されています。
今後も皆さまと楽しい時間を過ごしていきたいと思っております。

＜お知らせ＞

認知症&予防カフェ

今後の予定

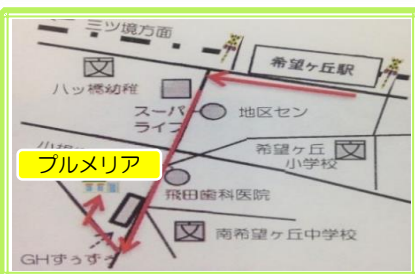
「きっさプルメリア」



11/15・12/20
1/17・2/21

年内毎月第3日曜日開催
時間：PM2:00～3:30

＜プルメリア 周辺地図＞



随時見学受付中！
お気軽にお立ち寄りください♪



的入れ



毎日色々なレクを行い、プル内に元気な笑い声が響いています♪

＜プル畑＞ 冬野菜（ほうれん草） 収穫が楽しみです♪



利用者様と一緒に畑を耕し、冬野菜を植えました。

* プルメリア通信の配布・掲示に関し、掲載されているすべてのご利用者様の同意を得ております。

