



プルメリア通信

〒241-0825

横浜市旭区中希望が丘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わずかとなりました。最近では舞い散る枯れ葉や冷たい風に本格的な冬を感じます。
さて、今年の冬至は12月21日(土)です。冬至には「ゆず湯」に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まる為、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があり、さわやかな香りで疲労回復効果があるとされています。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われ、また、美肌効果の高い食材です。ぜひ、お試下さいね(^_-)☆
師僧も走ると言われるほど忙しい年の瀬ですが、みなさま、心にゆとりをもって今年最後まで元気いっぱいにご過ごし
いしましょう♪ 来年もどうぞよろしくお願い致します(*^-^*)♪

11月

アルバム

長屋門公園 菊の花見物



クリスマス 飾り作り



レク風景



外気浴



ご利用者様手作り
巾着とお手玉



今月のフルーベリーとプルメリア



11月のお誕生日

HAPPY
BIRTHDAY



《認知症&予防カフェ》 きさフルメリア

オカダ外科 オカダ先生による認知症講話



11/17(日) RUN伴

フルメリア出発



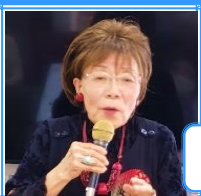
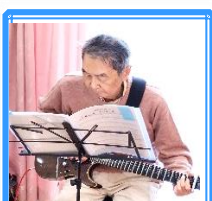
通過地点



パレット到着!!



お疲れ様でした!!



サウンドフレンス生演奏♪

どなたでもお気軽に
ご参加下さい。
お待ちしております。



<フルメリア周辺地図>



《お知らせ》認知症&予防カフェ

◆今後の予定「きさ フルメリア」◆

令和6年 12月15日(日)

令和7年 1月19日(日)

2月16日(日)

※毎月 第三日曜日開催

* フ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。