



# 「風の丘遊歩道」散策特集



満開のコスモの前に  
はい！ポーズ



笑顔が素敵ですね

「風の丘遊歩道」は、広く一般の方々にも開放中です  
駐車場有りますので、自由にお散歩下さい！  
コスモス、ひまわりが11月まで見頃ですよ



丘からの眺めはサイコー



外で頼張る  
おにぎりは格別です



自然と足も動きます♪



会話も  
弾みます



農作業にも励みます  
何を植えましたか？



## 今月の『お役に立ちます！』

### 寒い冬を乗り越える準備をしましょう

旬の野菜を食べて体力アップ！  
冬本番に向けて、今から準備を  
しておきましょう。体の調子を整  
えるために、バランスの良い食  
事を心掛けましょう。

- 【旬の食べ物】
- ほうれん草
  - サンマ
  - ナシ
  - 柿 など

- 【体を温める食べ物】
- かぶ
  - ネギ
  - かぼちゃ
  - 牛肉（赤身）など



## ◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	0	4	2	5	6	0

## 行事予定

- ◇月間レクレーション◇
- 11/24(火)ボーリング大会
- ◇年間恒例行事◇
- 11/21(土)焼き芋会
- 「蔵カフェやはた」でお茶を
- 11/25(水)予定

※体験、見学募集中です。  
相談員にご相談下さい。  
担当： 桑名