# [「元気 イラスト」の画像検索結果](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1580968274/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL2ltYWdlbmF2aS5qcC9zZWFyY2gvZGV0YWlsLmFzcD9pZD0zMTE2Njg4MA--/RS=%5EADBM66Kk_BR0dwZk3jhaVs5VJ4y3xQ-;_ylt=A2RimWHRVzpeAA0AaCGU3uV7)１２カメラ[「顔 イラスト」の画像検索結果](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1549198063/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly9zdG9yZS5saW5lLm1lL3N0aWNrZXJzaG9wL3Byb2R1Y3QvMTE5NDU4NC9qYQ--/RS=%5EADBihQawKQXr35LPsYqlHRUDPxNKNg-;_ylt=A2RivclukVVcSSoAuTWU3uV7)

**旭ヶ丘好意の庭　デイサービス通信**

『楽しみながら 元気に』　　　**2021年10月号**

**年　12月号**

**10月になると、いよいよ季節は秋本番といった雰囲気になってきましたね(\*^-^\*)秋空が美しく、心地よい風が吹き、夏の暑さもいつしか遠い日のことだったような気さえしますね。そんな秋といえば『食欲の秋』ですが、実りの秋とも言われるほど、美味しい食物が沢山あります。季節の食物を食べることで秋を感じる事ができるといいですね(\*^\_^\*)　今月も元気に楽しく過ごしましょう😄**

**☆9月の様子☆**

**九月は「敬老の日」なので、子ども達がコスモスの苗と**

**プレゼントとお歌を披露してくれました。**

**今年も、子供たちに元気をもらいました😊**

**月見団子・和風アイス**

**を美味しく食べました。**

**九月の体力測定は皆さん**

**とても頑張って取り組まれていました☆**

**10月からはゲームの再開です！お楽しみに(\*^-^\*)**

**福祉法人　日本コイノニア福祉会**

**旭ヶ丘好意の庭デイサービスセンター**

**〒582-0026大阪府柏原市旭ヶ丘3-2-3**

**Tel 072-976-5100　　fax:072-976-0016**

**10月の予定**

**☆手作りおやつ☆**

**【鯛焼き】**

**１３日(水)１４日(木)**

**☆各ボランティア☆**

**♪ハーモニカ♫**

**しばらく休止になります。**

**◇折り紙教室◇**

**しばらく休止になります。**

**☕喫茶⇒**

**しばらく休止になります。**

旬の食材を食べて栄養を摂ろう！！

「旬」の時期の食べ物は栄養価が高く、通常よりもおいしく感じられると言われています。秋の旬の食材といえば、きのこ・ごぼう・サツマイモ・里芋などですが、特にキノコ類は旨味も多く、薄味でも美味しく食べられます。イモ類には食物繊維も豊富に含まれているので、便秘が気になる方にはおすすめです！旬の食材とタンパク質が多い肉や魚、卵、大豆製品を合わせて食べてみて下さい☆

バランスのとれた食事をしましょう(^\_-)-☆













