

9/16 敬老の日

おめでとうございます。いつまでも**お元気**でいてください。



9/17には「お互いの長寿と健康を願い」**紅白**どら焼きをつくりました
出来栄もよく、皆さんおいしそうに召し上がられました。

秋分の日を前に今度は**おはぎ作り**に挑戦しました。
やはり年の功でしょうか。手早くできあがり味も完璧。



みどり苑
だより

「町たんけん」

一宮北小学校の二年生皆さんに来ていただきました！



「どこの子じゃいなー」といいながら 皆さん終始笑顔で満足されていました。また、
交流では新聞相撲をし、楽しい1日を過ごしました。最後は名残惜しそうでした。

県健やか食育プロジェクト事業で龍野健康福祉事務所 加藤様にきていただき
ミニティの方々に健康教室を開催しました。

フレイル予防

好きなものばかり食べたり、食事回数を減らすと、
栄養バランスのよい食事が出てくるとは言えま
せん。そのため体が虚弱になり、体重減少・筋力低
下・疲労を招き、体力が維持できず介護状態になり
やすくなります。別紙をつけていますので参考に。

