

# 千里寮便り

平成28年  
秋号

日増しに秋の深まりを感じる季節となつてきました。秋の深まりを感じ、いかがお過ごしでしょうか？これから朝夕冷えてきますので、くれぐれもお気をつけください。

秋は千里祭や旅行など、行事がたくさんあります。随時、掲示板に募集の貼り出しをしますので、是非参加してくださいね。



## 今後の行事予定

- 10月: 千里祭
- 11月: 野外生活訓練
- 12月: クリスマス会
- 1月: 新年祝賀会
- 2月: 節分
- 3月: 観梅会

## 職員紹介

### 中田さん

10年の病院勤務を経て、老人ホーム等の福祉施設で働いてきました！まだまだわからない事も多いですが、気軽に声をかけてください☆

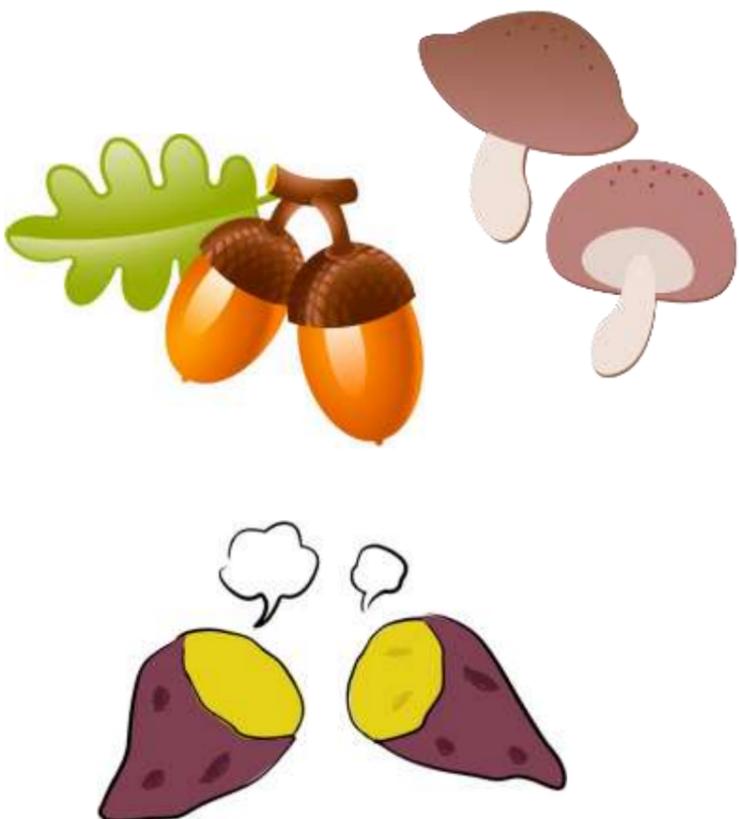


### 山下さん

上方落語と美術館巡りが趣味です！ヤセ型ですが好き嫌いなく大食いです！よろしくお願ひします☆

## コラム 旬の野菜について

秋に美味しくなる野菜を知っていますか？さつまいも、里芋、ジャガイモなど芋類、しいたけ、舞茸などのキノコ類、ごぼう、れんこん、などの根菜類。これらはみんな秋が旬の野菜です。食材の旬というのは、最も多く収穫できる時期。そして最もおいしい時期。それだけではなく、旬の時期に栄養価も最も高くなるのです。食事の時間の際、ちよつと考えてみてください。「これって今が旬だっけ？」「身体にもおいしい旬の食べ物。しっかりと食べて寒い時期を乗り越えましょう！」



# 第4回夏の集い *sims S.I*

今年で夏の集いも4回目！  
射的とストライクボールはいかがでしたか？  
実習生の3人もありがとうございました！



アイス～ワッフル添え♪



射的☆



ストライクボール●



千里寮では9月27日に敬老祝賀会が行われました。みなさんとても元気な方ばかり。これからも健康には気をつけ元気でいてください★  
今年の職員の催し物は寮長・総括主任・介護職員2名による演奏でした♪

## 敬老祝賀会