

9月の作業収入 (9/10~10/13日分)	
内職	¥2,486
資源回収	¥8,052
工芸品	¥2,909
合計	¥13,447

日帰り旅行

今年度の日帰り旅行は、2日間に別れ、道の駅へに花の郷おけがわと道の駅おがわに行く事に決まりました。利用者さんも楽しみにしていて、1番は食べる事です。お昼ご飯は何があるの？アイスを食べたい！と嬉しそうに話されています。

旬の味覚

気持ちの良い秋空が広がる季節です。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるようにいろいろなことにじっくりと取り組む時期でもあります。そして、味覚の秋と言われるようにさつまいもや栗、キノコ類など、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

さんま

栗

りんご

良質のタンパク質やビタミン類が豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。

栗は、ゆでたり、栗ご飯にしたり。ビタミンCや食物繊維が多いので疲労回復や風邪予防、便秘解消にも効果的です。

そのまま食べる他にも、お菓子やサラダなど様々な楽しみます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。

今年は猛暑日が過去最多、また最高気温が更新されるなど観測史上、最も暑い長い夏でした。災害級の豪雨や竜巻なども国内外のあちこちで起こり、後戻りの利かぬ転換点（ティッピングポイント）が目前という警告も出ています。お彼岸前の秋雨前線も南下が空気を変え、急に秋がやってきました。今年度も半分が過ぎ、気がつけば日暮れも早くなってきましたね！今年の秋は短いとも言われていますが、体を動かすには、絶好の季節です。今までドライブに行く事が増えていましたが、戸外へお散歩に行ければ気分転換にもなるので出る機会を増やし体力作りが出来ればと思います。



お知らせ

10月6日（月）より、職員で河野周平さんが入職されました。宜しくお願い致します。



谷島様、田中様…ダンボール・新聞 津ヶ原自動車様…ダンボール CPデュマン…ダンボール・雑誌 みどりのまち親愛様…ダンボール ワークスしんあい様…ダンボール・新聞・雑誌	西島様…ダンボール・新聞・雑誌・アルミ缶 林様…ダンボール 内田様…ダンボール・雑誌
保護者の皆様より…	
新聞、アルミ缶、ダンボール、雑誌、牛乳パック、お茶、お菓子他	
たくさんの皆様からご協力いただき有難う御座いました。	

11月のスケジュール	
1日（土）	
2日（日）	
3日（月）	文化の日
4日（火）	11月の誕生会
5日（水）	体重測定
6日（木）	
7日（金）	
8日（土）	
9日（日）	
10日（月）	
11日（火）	市民の森清掃・3B体操
12日（水）	インフルエンザ予防接種
13日（木）	
14日（金）	
15日（土）	土曜出勤日
16日（日）	
17日（月）	工業団地ゴミ拾い
18日（火）	ボーナス買い物①
19日（水）	施設利用者交流会
20日（木）	
21日（金）	
22日（土）	
23日（日）	福祉の市
24日（月）	振替休日
25日（火）	ボーナス買い物②・給料日
26日（水）	
27日（木）	音楽的創作活動
28日（金）	
29日（土）	
30日（日）	