

グリーンルーム 通信

令和2年11月号

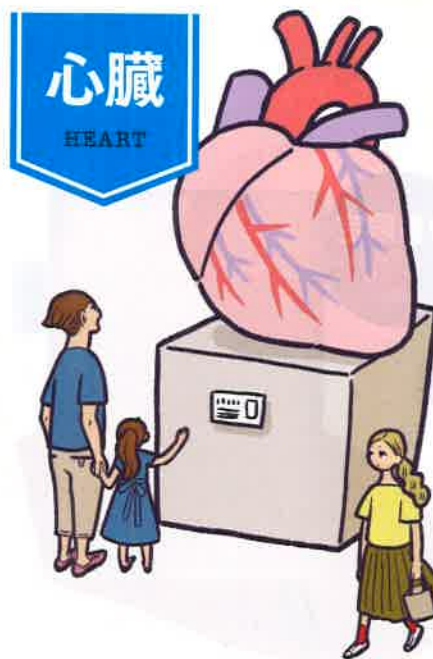
日	月	火	水	木	金	土
11/1 	2 体育 理美容 カラオケ 書道 (自習) 	3 国語 理美容 	4 音楽 理美容 	5 社会 理美容 カラオケ 書道 (自習) 	6 算数 書道 (自習)	7 バラエティ 理美容 カラオケ 絵手紙 
8 	9 バラエティ カラオケ 書道 (自習)	10 音楽 絵手紙	11 算数 書道 (自習)	12 体育 カラオケ 絵手紙	13 国語 折紙教室 13:00~ 書道 (自習)	14 社会 カラオケ 書道 (自習)
15 	16 社会 カラオケ 書道 (自習)	17 バラエティ 絵手紙	18 国語 カラオケ 絵手紙	19 算数 カラオケ 書道 (自習)	20 音楽 理美容 書道 (自習) 	21 体育 カラオケ 絵手紙
22 	23 国語 カラオケ 書道 (自習)	24 算数 絵手紙	25 体育 書道 (自習)	26 バラエティ カラオケ 絵手紙	27 社会 折紙教室 13:00~ 書道 (自習)	28 音楽 カラオケ 書道 (自習) 誕生日会
29 	30 算数 カラオケ 書道					

看護部より

そろそろインフルエンザ予防注射接種の時期となりました、接種した方は予防注射接種証をお持ちください。

8t

心臓が1日に送り出す血液。
年齢や個人差はありますが安静にしている時で1分間に約70回拍動。1回で80mlの血液を送り出すので約8トンもの血液を送り出していることになるのです。



10万 km

体の隅々まで張り巡らされている血管をすべてつなげると約10万km。なので血液は、地球2周半もの長さを旅していることがわかります。





芋煮会

少しづつ寒くなるこの頃、ほっくりとしてねっとり、サトイモでつくる芋煮は体を芯から温めてくれます。東北南部を中心におなじみの光景です。グリーンルームでも毎年テーブルの配置を変えて皆さん鍋を囲むようにして芋煮と盛り合わせ、笹の皮でつつんだおむすびや焼きそばなどでワイワイ楽しい昼食です。



皆様からのお声をご紹介します

- ♡ おむすびの笹包みと握り方も塩加減も丁度よく懐かしかった。
- ♡ コメの炊き具合がいい。
- ♡ 梅干しと紫蘇がとても美味しかった。
- ♡ 焼きそばを久しぶりに食べて美味しかった。
- ♡ エビフライが大きくてサクサクして美味しかった。タルタルソースもついていて贅沢で最高！
- ♡ 芋煮の具がとろけるようで美味しかった。野菜も柔らかくて良かった。
- ♡ みかんの皮をむいて食べたのも久しぶりだった。
- ♡ 卵焼きも美味しい！



書道

一日おきに書道の支度をしています。
季節に合ったお手本を見て皆さんお上手です。

