

# なじらね



発行：特別養護老人ホーム しなの園  
〒950-1446 新潟市南区庄瀬 8120 番地  
TEL:025-373-3773 FAX:025-373-3788  
<http://www.shinanoen.net/>

## いきいき倶楽部 紅葉ツアー-2016

10/24・25・26

秋葉区方面へ紅葉見学ツアーに出かけてきました。  
秋葉公園・石油の里・県立植物園・・・秋葉区は紅葉の見どころがたくさんで  
した。見頃にはまだ早かったようですが、秋の外出を楽しませていました。



## 給食委員会イベント!

### そば打ち(10/23.24) 握り寿司(11/13)

日清医療食品様のご協力ですそば打ちの実演と体験がありました。  
「信州の新そば」を皆さんに美味しく味わっていただきました。



にぎり寿司の振る舞いがありました。  
目の前で握ってもらうお寿司は格別です。



# ボランティア交流会

11月6日(日)



ありがとうございます  
ごぞいます

日頃よりボランティアとして、しなの園に関わ  
って下さっている皆様をお招きし、ボランティア  
交流会を開催しました。7団体・個人合わせて  
25名様のご出席を頂きました。活動紹介・活  
動披露コーナーでは、お互いの活動を知ること  
ができ有意義な時間となりました。



\*しなの園では、引き続きボランティアを  
募集しています。  
お気軽にお問い合わせください。



## インフルエンザのシーズンです!

寒暖の差が激しく、季節の変わり  
目で免疫力も低下しています。体  
調管理に努めましょう!



**インフルエンザにかからないようにする為には**

- 流行前の予防接種
- 外出後の手洗い
- 適度な湿度を保持する
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 人混みや繁華街への外出をさける

## 庄瀬小学校4年生交流会

5月からスタートした交流会も10月に  
て終了、最終日には奉仕活動として、りん  
ご班の居室ベッド周辺・車椅子・テー  
ブル等の拭き掃除を行いました。手際  
よく掃除していたので、ご利用者の  
皆様が大変感心されていました。4  
年生の皆さんの活動にたくさん励ま  
されました(^o^\*)



## 柿をたくさんいただきました!

早速、皆さんの手をお借りして、「干し柿」、「さわし柿」を  
作りました。柿はビタミンCが豊富に含まれていて、疲労回  
復、風邪の予防、ガン予防、老化防止に効果があるそう  
ですよ!

美味しい干し柿になりますように(\*\_\*)



### \*\*\*編集後記\*\*\*

今年の紅葉は遅いなあ~と思っていたら、あつと言う間に色づいて落ち葉のじゅうたんになっていました。  
先日村松にある「黄金の里」に行ってきました。銀杏の葉はまだ緑色でしたが、地元の方が採れたて野菜を直売されていて、  
銀杏と里芋を購入してきました。「黄金の里」の見頃は11月後半だそうです。  
そのころにまた訪れてみたいものです。 平山

