

日が落ちるのも早まり、すっかり涼しくなりましたね。  
衣替えを行った方もいらっしゃるのでは？  
特に朝方は冷えますので、体調にはお気をつけ下さいね。  
芸術、スポーツ、食欲…過ごしやすい秋は意欲も湧きますね！  
今月も、楽しく毎日を過ごしましょう♪



## 10月の予定

### ★秋祭り&ミニ運動会 (16日)

遊戯や食事・軽食をミニ屋台風を楽しみましょう！ミニ運動会では様々なゲームを行います。  
秋気分を満喫できるイベントです！

### ★香りの湯 (第三週)

### 地域のイベント

2日・3日  
朝倉の梯子獅子  
10日  
千鳥学区 体育祭  
16日・17日  
名古屋まつり

## この人だあれ？

10生まれの有名人  
名前がわかりますか？



クイズの答えは左下へ♪

## 先月の出来事



20日、21日は敬老会でした。  
香りの湯を楽しんだ後、ビンゴ大会、紙芝居、物当てゲームなどを楽しみました。  
来年も、元気に笑顔で敬老会を迎えましょうね！

## お出掛け先 大募集中♪



花乃舎では、お出掛け先を大募集中です！  
景色がきれいな公園など、近場でお勧めのスポットがあれば、是非教えてください♪  
「こんなところへ行きたい」といった希望も大歓迎です。お気軽にご意見をお寄せ下さい！

### ★クイズの答え★ 何人わかりましたか？

- 1.北島 三郎(1936)
- 2.郷 ひろみ(1955)
- 3.正岡 子規(1867)
- 4.草笛 光子(1933)

## 今が旬！の かしこい食べ物

### 「栗」

主成分は、でんぷんです。  
熱量は果実類で1番、少量  
効率の良いエネルギー補給  
食品と言えます。

特に、現代人に不足している  
必要不可欠な亜鉛が豊富です。  
渋皮には、身体の活性酸素を取り除く成分が  
含まれており、ガンへの効果が期待されてい  
ます。

