

11月に入り、冬の足音も聞こえてきました。  
夜や朝方は冷え込むので、夜は暖かくしてお休みくださいね。  
今年は松茸が大豊作で、岩手では例年の約5倍も収穫が出来たこ  
ともあり、取引価格も3分の1以下となっているようです！  
松茸を食べるなら、今年がチャンス？？



## 11月の予定

### ★お楽しみ外食会 (8,18日)

昼食を外食するイベントです！今回はお  
寿司になります。  
大人気の為、二回に分けての開催です。  
(ご希望される方のみのご参加です)

### ★香りの湯 (第三週)

## 地域のイベント

7日 げんきの郷  
フリーマーケット  
14日 千鳥公園  
愛犬マナー広場  
28日  
南区区民まつり

## この人だあれ？

11月生まれの有名人  
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



16日は秋祭り&ミニ運動会を開催！  
屋台風メニューが揃った昼食バイキン  
グを楽しんだ後、外で風船釣り、輪投  
げ、玉入れ等を楽しみました。  
運動会は女性チームの逆転優勝♪♪  
御神輿もきれいでしたね！

## 今月のお誕生日

6日 K.S さん  
16日 Y.A さん  
22日 Y.O さん  
29日 S.I さん

おめでとうございます！



## 今が旬！の かしこい食べ物 「しいたけ」

動脈硬化、高脂血症、肝機  
能障害、免疫力強化、血行促  
などに効果があります。  
多く含まれるエルゴステリン  
は、紫外線に当たることでビ  
タミンDに変わります。生の場合、約30分程日  
光に当てるのがおすすめです。  
鶏肉と一緒に調理すると効果が上がります。  
生活習慣病や骨粗鬆症の予防に大きな効果が！



### ★クイズの答え★ 何人わかりましたか？

1. 里見 浩太郎(1936)
2. 森 進一(1947)
3. 由美 かおる(1950)
4. 坂本 龍馬(1835)