

早いもので12月、師走ですね。

今年も色々ありました！ノーベル化学賞を日本人2名が受賞、冬季オリンピック、サッカーワールドカップ、チリ落盤事故、尖閣諸島中国漁船衝突事件など…。覚えていらっしゃるでしょうか？一年の最後も楽しく元気に過ごしましょう！



12月の予定

★クリスマス会 (23、24日)

毎年お楽しみのクリスマス会！
人気のお料理やイベントを企画していますのでお楽しみに！

★香りの湯 (第三週)

★外食会 (8日/18日)

地域のイベント

26日まで 名古屋港

イルミネーション

28日 笠寺観音

不動明王縁日

31日まで げんきの郷

10周年フェア

この人だあれ？

12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



11月6日、緑区の契約農家さんで芋掘りを行いました。
皆さん軍手をはめ、たくさんのさつまいもを収穫してくださいました！
みなさんお味はいかがでしたか？
来年も楽しみです。



今月のお誕生日

9日 K.H さん

おめでとうございます！



★クイズの答え★ 何人わかりましたか？

- 1.片岡 鶴太郎(1954)
- 2.小林 幸子(1953)
- 3.仲代 達矢(1932)
- 4.舟木 一夫(1944)

今が旬！の かしこい食べ物

「白菜」

イソチオシアネートが含まれており、ガンの予防にも効果があると言われてます。
ビタミンC、カリウム、食物繊維も豊富に含まれています。



ビタミンCもカリウムも水溶性のため、煮込んでスープごと食べると、栄養分を効果的に摂取でき、風邪の予防や肌の潤いに効果的です。
消化が良く、胃が弱い方にもお勧めです。