

はなのや つうしん

2011年
1月号



あけましておめでとうございます！

2010年の漢字は「暑」でした。2011年はどんな年になるでしょう？
皆様にとって本年が健康で充実したものとなるよう、花乃舎も精一杯お手伝い致します。今年も何卒宜しくお願い致します！

1月の予定

★初詣（4、5日）

緑区の氷上姉子神社へ、初詣へ出掛けます

★鏡開き（11、12日）

鏡餅をぜんざいにして頂きましょう

★中学生 来訪（18,19日、31日）

職場体験の一環で、地元中学校の学生の皆さんがいらっしゃいます

★喫茶店へお出掛け（日にち未定）

午後、喫茶店へお出掛けして、お茶を楽しみましょう
＊希望者のみ参加 後日、候補日をご連絡します

先月の出来事

12月23,24日、
クリスマス会を開催しました！

ミニバイキング料理と、皆で作った紙芝居、
ビンゴ大会を行いました。

プレゼントは何が入っていましたか？

ケーキも美味しかったですね！



暮らしのワンポイント

実は凄い！カレーライス！

皆さんが大好きなカレーライス、実は栄養バランスが非常に優れています。

具に、肉・玉葱・人参・じゃがいもを使用した場合、不足する栄養はカルシウムと葉酸くらい。

（他の栄養素は、ほぼ摂取が可能です！）

葉酸の為に野菜サラダ、カルシウムの為に牛乳やチーズを併せて食べれば、「完全栄養食」となります！

食欲の無い時には
効率よく栄養補給が
出来るカレーライスが
おすすめです！



ここはどこ??

- ・ 神奈川県の温泉地
- ・ 登山電車が有名です
- ・ 正月のある競技で有名



今月のお誕生日



- 1日 K.Kさん（誕生石：翡翠）
N.Mさん（誕生石：翡翠）
I.Hさん（誕生石：翡翠）
8日 B.Sさん（誕生石：グリーントルマリン）
16日 H.Tさん（誕生石：ブルームーンストーン）
19日 S.Tさん（誕生石：ビックスバイト）
21日 K.Hさん（誕生石：オパール）

おめでとうございます！

「ここはどこ？」クイズの答え：箱根

神奈川県南西部の一角、温泉地ですね