

あ す か

2025年11月

(霜月)

第 277号



今月の目標



寒くなってきました。旬の物を食べて
元気に過ごしましょう！



秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？また、寒さが一段と厳しくなるこれからの季節、インフルエンザや新型コロナウイルス、風邪などをひきやすい時期でもあります。予防として、手洗いうがいの徹底、マスクの着用、アルコール消毒やこまめな換気などを勧めております。少しでも体調に異変を感じたら、早めに受診するようお願い致します。

11月の行事予定

- ・誕生会(7名様)
14日(金)、22日(土)
- ・特別メニュー
18日(火)、29日(土)

谷津作祭り



10月11日(土)は谷津作のお祭りで、今年もあすかに獅子舞が来てくれました。いつまでも健康で長生きできますように！

展示物



「芸術の秋」とのこと、小野町ふるさと文化の館へ利用者様と一緒に作成した壁画や塗り絵などの作品を展示しました。どれもとてもステキな作品となっております。

特別メニュー



ハンバーグデミグラスソース
じゃが芋の金平風
おくらと湯葉の和え物
野菜スープ



鶏の竜田揚げ
ゆかりご飯
彩り和え
金時豆
けんちん汁

10月の誕生会



お誕生日おめでとうございます！10月は13名様の誕生会を行いました。これからも体調に気を付けて元気にあすかへお越し下さい。

避難訓練



10月22日(水)に火災による避難訓練を行いました。もし火災や災害が起きてしまっても落ち着いて行動する事が重要です。皆さん逃げ遅れる事なくしっかりと安全な場所に避難する事ができました。ご協力ありがとうございました。

運動会



10月13日(月)～18日(土)は運動会週間でした。玉入れなどを行い、皆さん張り切っておりました。勝負の結果は仲良く引き分けで終わりました。皆さん、かごに入りきらないほどたくさん入れましたね。