

ひまわり通信



～R5.11～

いつの間にかすっかり秋模様となり、朝夕は肌寒く感じる日が増えてきました。待ちに待った日帰り研修旅行は、途中から雨風の悪天候になりましたが、キリコの作業でお世話になっている中本製箸の見学を急遽行うことも出来、自分たちが行っている仕事の前後の流れが見え、実りある研修になれたのではないかと思います。

体調を崩しやすい時期ですが、ヤマト醤油の麴パークでのお話にあった「まごわやさしいこ」を取り入れた食事を摂って体調良く過ごせたら良いですね。毎食ではなかなか難しいですが、一日の食事で一品でも摂れているか確認し、腸内環境を整え、脳へ元気の指令を伝えられたら良いなと思います。また良かったら振り返ってみて下さい。

豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚（特に小型の青魚）	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類

【11月の予定】

- ・11/ 3(金) 祝日のためお休みです。
- ・11/15(水) 職員勉強会のため、午前みの作業となります。昼食はありません。
- ・11/23(木) 祝日のためお休みです。
- ・11/24(金) 定例ミーティングを行います。時間はまた決まりましたらお知らせします。

【お知らせ】

◎お弁当の昼食を利用されている方へ

- ・11月分の請求は12/1(金)とし、支払期限は12/8(金)を予定しています。

◎定例ミーティングについて

10/27 のミーティングで話しがありましたが、今後定期的に毎月末の金曜にミーティングの場を設けることになりました。時間については、決まりましたらまたお知らせ致しますが、普段通所の予定ではない方も、この月に一度のミーティングの場に参加していただけたらと思います。

