

HAPPY BIRTHDAY

10月~12月生まれ



敬老お祝い会 (10月)



【お祝い膳】

御礼

昨年も家族様や地域の皆様よりお米やお野菜など沢山いただきありがとうございました。北部地区民生児童委員様より綺麗なお花のプレゼントや、地域のボランティア「こぶしの会」様には除草作業や年末の窓掃除をお世話になりました。皆様のご厚情に心より御礼申し上げます。

地域のボランティア『こぶしの会』様



『北部地区民生児童委員協議会』様



皆様ありがとうございます(*~*)

え~よ~だよ (栄養)

* 10月~12月の地場産食材 *

【福知山産】青葱・胡瓜・茄子・さつまいも・大根
人参・南瓜・白菜・柚子・玉葱
★お米は地元農家から購入しています。



今回のえ~よ~な食材は『ゆず』。香り豊かなゆずは果肉や果汁だけでなく皮や種など実のあらゆる部分に体に良い栄養素が含まれていますよ。免疫力の維持、美肌効果、抗酸化作用、おくみ対策、血流改善、リラックス作用など、ゆずのどの部分を使うかによって様々な効果・効能があるので使い方や調理方法など工夫してみてくださいね。体に良いからといっても食べ過ぎはよくありませんのでご注意ください。

* きららに新しい仲間が増えました *



名前：エミ ソー
所属：特養「向山ユニット」

ミャンマー出身の25歳。明るく、社交的な性格で、日本のアニメが好きだそうです。一生懸命仕事を覚えようと頑張っていますので、皆様よろしくお祈りします。