

# やすらぎ

【新しいお仲間の紹介です】

☆三船 令子さん（大竹）

（水曜日・土曜日グループ）

☆佐々木キン子さん（鳥長根）

（水曜日グループ）



皆様よろしくお願ひ致します

【身近な話題 地域の話題 あれこれ】

★にかほ市が誕生して20年！「広報にかほ」に20年の軌跡が掲載されています。改めて見返してみると内容の濃い20年だったなあ！と。

これからにかほ市はどう変わつていくのでしょうか。物価高や米騒動、少子化、あまり良い話題がありませんので、明るい話題を探していきましょう。

★最近の話題といえば、なんといつても「熊」騒動ですね！普通に民家の近くに現れ、人を襲いますのでどうなつてしまつたのでしょうか。熊は冬になると冬眠する

動物だと教わりましたが、今やその常識も変わりつつあります。🐻

これからのにかほ市はどう変わつていいくのでしょうか。物価高や米騒動、少子化、あまり良い話題がありませんので、明るい話題を探していきましょう。

正しい災害の知識や対処方法を身につけ「もしも」の災害に備えましょう

【予防接種について】

インフルエンザ流行の季節になり、周囲でチラホラと

罹患の声が聞かれています。

浩寿苑デイサービスでは



新型コロナウイルスの予防接種も苑では行いませんので、ご自身での対応をお願い致します

【秋田県防災学習館を見学に行ってきました】

由利本荘市岩城にあります「秋田県消防学校」そこの敷地内に「秋田県防災学習館」があります。体験型の学習施設となっており、防災に関する知識、技術、行動力をより一層高める目的があります。過去に起きた大地震（日本海中部地震、阪神淡路大震災、東日本大震災）の震度を体験するコーナーもありました。



# 令和7年 11月の予定】



第1週 ハロウイン週間

第2週 秋の運動会

（球入れ

。ピンポン玉リレー）

第3週

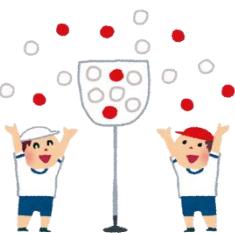
ギャンブル週間

（花札・麻雀

第4週

冬の壁画制作

（クリスマス飾りなど）



【10月の収穫祭で干し柿をつくりました】



干し柿は、干すことによって渋みがなくなり甘みが増し、栄養と旨味が凝縮され、保存食や縁起物として古くから親しまれてきました。栄養価を調べてみると、β-カロテンやカリウムなど健康や美容によい栄養素が豊富に入っています。食物繊維も多く便秘解消にも役立ちます。☞ ☞ ☞



👉当日は鳥海山の頂上までハツキリと見ることが出来ました



10月の活動風景

今年最後の外出機能訓練

象潟町本郷の「奈曾川河川公園」

西滝沢水辺プラザ

。