

はじめに

皆様こんにちは。日を追うごとに寒さが厳しくなり、本格的に冬が到来しました。2019年ももうすぐ終わりを迎えますが、その前にクリスマスとお正月がやってきますね。施設の方ではクリスマスの飾り付けをしており、一足早くクリスマスを迎えています。やはり飾りつけがしてあると雰囲気が違いますね。年末でいろいろとお忙しいでしょうが、体調にはお気をつけて風邪をひかないようにしてくださいね。

さんま焼き



もう焼けたかな？



おいしそうに
焼けたなあ

炭で焼いたさんまは



お食事外出

今年も玉名にある竹水苑へ外出しました。刺身やすき焼き、茶碗蒸しなど豪華な料理が並び、どれから食べるか迷ってしまうほど！ 皆さん、



★風邪予防のための栄養素★

たんぱく質・ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE

栄養素ではありませんが、乳酸菌も免疫力アップにつながります！

ホームページも更新中です「みかんの丘」で検索して下さい。

