

バンブーだより

2023年11月号

地域活動支援センター
-Bamboo-

☎419-0315 富士宮市長貫1131-6
【TEL&FAX】 0544-65-3131

11月予定表

日 (Sun)	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)
			1	2	3 文化の日	4 芝川公民館 まつり13時~ 16時 バンブー展示
5 芝川公民館 まつり9時~ 15時 バンブー展示	6 習字	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 舩島寄り合 い処参加 13時から	18
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24 本人支給金	25
26	27	28	29	30		

【お知らせ】

野外活動（レクリエーション）12月5日（火）（雨天の場合12日に予定）

長貫区（楠金地内）の野外ガーデンで、ゲームをしたり、お茶会などを計画しています。（詳しいスケジュールは、決定次第お知らせします。お楽しみに!!）

10月12日、冬の花壇を彩るお花のポット苗を作りました。

芝川花そう会との共同作業

初夏にはマリーゴールドのポット苗を作りましたが、今度はバンジーやノースポール・葉ボタンに挑戦しました。



ポットに土を入れます



入れた土に水やり



やさしく苗を植えます



約5,500ポット完成。大きく育つかな！



食欲の秋

たくさんの食材が旬を迎え、なんでも美味しい季節となりました。

「食べることは「生きること」です。
健康で質の高い生活を送るために
主食（ごはん、パン等）、主菜（魚、肉、卵等）、副菜（野菜等）をバランスよく
食べましょう。

朝ごはん たべたかな

朝ごはんは1日のパワーの源。
寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は1日の活動の準備を整えます

