

Flow 便り

平成 29 年 10 月号



9 月の活動紹介 運動や癒しはもちろん季節を楽しみながら・・・笑いある時間を過ごしていただきます◎



ひまわりが終わった Flow ガーデン・・・つづいては、はつか大根です◎
お昼ご飯には室内で育てたかいわれなどのスプラウトを添えたり・・・食欲もアップです!!

素敵なドライフラワーアレンジメント
が完成しました



足癒でのんびりおしゃべりや、歌声が聴こえてくることも



9 月のおやつ工房はミニパンケーキ作り♪ ささやかではありますが敬老の日のお祝いを



フラワーボックス“ダリア”が完成!!玄関が明るくなりました
和紙を使用したぶどうの貼り絵はタペストリーとして洗面所に◎

なし・小松菜・
甘酒の
スムージー
自然な甘さで
好評でした♥

10 月のおやつ工房 (手作りおやつ)

かぼちゃの炊飯器ケーキ 24 (火) 25 (水)
スムージー作り 19 (木) 20 (金)

10 月活動予定

- ・コースター作り (ドライフラワー使用)
- ・ユーカリリース作り
- ・ボックスフラワー (フェルトで作る菊) など

10 月雑学・豆知識

10/2 は“豆腐の日”です。タンパク質を多く含み低カロリーかつ消化吸収も良いので栄養を効率よく摂取できる食品です。また、タンパク質は認知症の予防に効果があるといわれています。