

Flow 便り

平成 29 年 11 月号

10 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◎



チューリップの球根や春咲の花の種を蒔き楽しみが増えました♡



カラダにいいことを楽しみながら・・・続ける!!
皆さまの笑い声・歌声で明るい雰囲気いっぱいです

夏 Flow ガーデンに咲いたひまわりが鮮やかな押し花となりコースターが完成



かんべ村のユーカリやオリーブを使用したリース作り ドライフラワーでアレンジを✿



目の前の畑から旬の物を味わっています♪さつまいもの茎のきんぴらやかぼちゃケーキ、干し柿も美味しくできました◎



畑から新鮮な大根の葉っぱを調達◎なしとバナナを足してスムージーに

11 月のおやつ工房 (手作りおやつ)

木耳を収穫 ランチが豪華に!!

おやき風スイートポテト 9 (木) 10 (金)
スムージー作り 20 (月) 21 (火)

ピアノボランティア谷本先生の演奏に合わせて懐かしの曲を♪

11 月活動予定

11 月雑学・豆知識

- ・くるみマグネット
- ・大人のプラ板細工
- ・毛糸ボンボンリース作り
- ・ポインセチアの壁画 など

11/7 立冬：日脚が次第に短くなり昼夜の寒暖差が激しくなる頃
サザンカは冬を告げる花、椿は春を告げる花といわれています。わかりやすい違いは散り方で、花ごとポトンと落ちるのが椿、花びらが 1 枚ずつ散るのがサザンカです。

