

毎日の最高気温が1ケタになる日が多くなってきました。寒さが身にしみます。暖房もフル稼働！加湿器もフル稼働！水分補給と加湿で風邪や認知症予防をしっかりしていきましょう。

寒くて外に出歩く機会も減っていきます。苑の中をお散歩しているご入居者さまもいらっしゃいます。最近は積極的に脳トレに取り組む方々も！今月はみなさんが取り組んでいる脳トレの一部をご紹介します！

新しいご入居者様をご紹介します。



**種市 シズ様**  
言葉遣いがとても丁寧で美しく、笑顔も素敵な種市様です。早くみなさんと仲良くなって、苑になじんで楽しい毎日が送れますように、よろしくお祈りします。



**竹田 久美子様**  
美しい富良野の街から札幌にいらっしゃいました。親しみやすい方でスタッフもたくさんお話をさせてもらっています。よろしくお祈りします。

## 秋をたのしむ

ほくも食べたい...

秋が旬のかぼちゃ！みなさんでかぼちゃ団子を作りました！とても、きれいなオレンジ色！！あま〜い香りがたよ、Viviも落ち着いた様子でした。



捏ねて、丸めてかわいらしい肉厚のかぼちゃだんごがたくさん並びました！お料理をすると、やっぱりみなさん笑顔が溢れますね。



手がかぼちゃ色！  
たっぷりバターでこんがり焼きました！  
いいにおい〜



## 健康に良い免疫力を高めるかぼちゃ

ビタミンAが豊富な他、ビタミンB1、B2、C、カリウム、鉄などをバランスよく含んだ栄養面で優れた野菜です！近年このビタミンAが風邪、C型肝炎などの感染症やガンと言った免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果的であることで注目されています。

### 問題1 さかさ文字

さかさの文字。なんと書いてあるでしょう？

≡♀∨

07<3



♀♀Ω♀♀

4≧7<3



1124114

45<



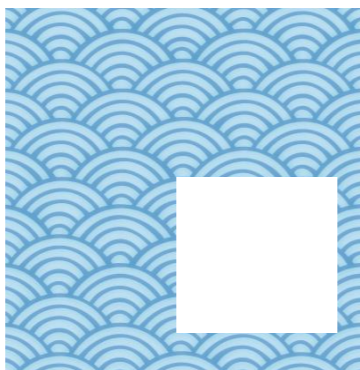
4711∨♀

>411&114



### 問題2 図形問題

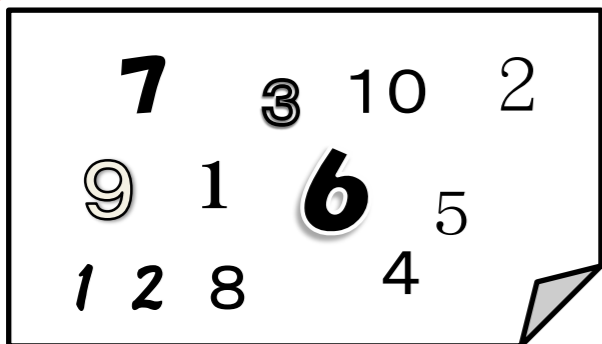
空いているスペースに当てはまる図形を選びましょう。



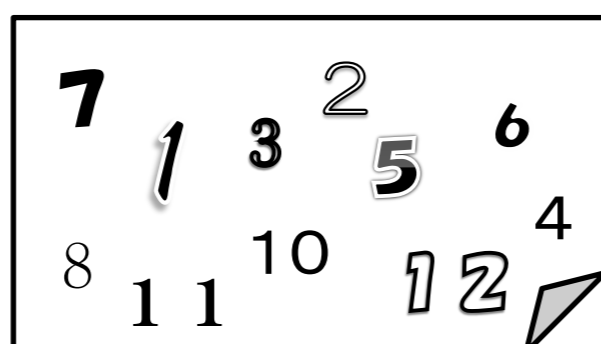
### 問題3 足りない数字はどれ？

1から12の数字のうち、1つだけぬけているものがあります。さて、どの数字がぬけているのでしょうか？

①



②



## 12月お誕生日

5日 佐藤 ミネ工様  
12日 岡和田 澄枝様

今月の川柳  
大合唱

すこやか苑に

見る元哉

入江 俊三

発行：すこやか苑西野