

# 秋のらく元大運動会



ガンバレー



らく元名物  
芋ほり競技

本物の芋が採れたら高得点



今年も2日間にわたって「らく元運動会」が開催されました。芋ほりや玉入れでは応援の音が響き、全員競技の風船バレーも一致団結して頑張りました！

皆さん、日頃のリハビリの成果を十分に発揮されました！  
今年の優勝は「水曜日チーム」！  
おめでとうございます



玉入れ競技



エイッ！



風船バレー競技



## Happy Halloween!

10月30日は、おむらんちゃんと久しぶりに保育園の子供たちが遊びに来てくれました！  
可愛く仮想した子供たちに皆さんメロメロ...♡♡♡



## 10月生まれの皆様

お誕生日おめでとうございます  
皆様にとって幸多き1年となりますように



# 秋から冬へと 変わっていくこの頃...

昼夜の寒暖の差が少しずつ大きくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。

11月7日は立冬です。木枯らし1号や初雪の便りも届き始めます。気温が下がり、空気も乾燥するので、暖かくして、こまめに水分補給を行い、喉を潤しましょう！換気も忘れずに☆



## 美味しく食べて風邪予防



ウイルスに負けないためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりと補給することが大切です。特に免疫力をアップしてくれるビタミンを、日常の食事に意識して取り入れてみましょう。



### ビタミンC

ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう。



レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも

### ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります。



うなぎ(蒲焼)・鶏レバー・人参・かぼちゃ

ABCcooking参照

身近な風邪予防の食べ物といえば「みかん」や「りんご」があります。みかんにはビタミンCやβ-カロテンなど、風邪を予防するために効果的な栄養素が豊富に含まれています。ぜひみかんやりんごも取り入れて病気になるににくい、元気な身体作りを心がけていきましょう。



# らく元通信

令和2年  
11月号  
102号

## やわらか脳 トレーニング

### なぜなぜ

1枚の紙を切ったり破ったりせず10枚にするにはどうしたらいいでしょう

### <先月の答え>

- ①ひさし
- ②たんす
- ③ほうき
- ④こたつ