



# サンサンひろば

岐阜市・タワ-43  
3F サンサンひろば情報

2020.11.1  
VOL.130毎月1回発行

旬の季節にとれる野菜や、天然な魚などは、自然のリズムに合った、無理のない生長をしているため、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれています。秋の代表的な食材は、かぼちゃ、さつまいも、キノコ類、サンマ、鮭、りんご、栗など…秋ならではの旬の食材を食べ、栄養をつけ冬に備えましょう!!

## 11月



〒500-8856 岐阜市橋本町2丁目52番地 岐阜シティ・タワー43 3F  
社会福祉法人 新生会 サンサンタウン事務局  
TEL058-266-4333 FAX058-266-4334



### 13周年記念企画 木育&食育 共育ひろば



10月10日(土)アトリウムにて、13周年記念イベントを開催しました。

食育は…「あなたの好きな、みそ汁・お雑煮は?」「フーズのおかずランキング」のアンケート集計結果を展示。

木育は…「こよみのよぶね ミニ行灯の修復」を行いました。どちらも好評でした。

ご協力いただき、ありがとうございました。

(訪問看護ステーション 古山)



笑顔になる「食」大調査  
アンケート結果掲示



和紙貼りワークショップ



こよみつけを書こう

### 今月のスマイルさん NO.130

ラシュールメゾン職員の皆さん



石榑恭子さん 渡部信子さん

日々、住民の皆様からパワーと癒しを頂き、お仕事をさせて頂いております。安心な住まいという意味の「ラシュールメゾン」その名のように、これからも住民の皆様が、笑顔で安心して、快適に過ごして頂けるよう、努力してまいります。宜しくお願い致します。



吉村真里子さん 今村チヲさん

### 10月21日(水)健康講座

サンサンひろばにて、インフルエンザ予防接種に関するお話をさせて頂きました。今回ご参加頂いた皆様は、すでにインフルエンザの予防接種を行った方、行う予定の方でした。今年は、新型コロナウイルス感染症の流行が心配されており、症状が似ているインフルエンザ等の病気をできるだけ減らすことが重要です。

(シティタワー診療所 奥村先生)



### 11月18日(水)健康講座

日時：11月18日(水) 14:00~  
場所：3階 アンキーノ  
担当：シティタワーアンキーノ  
内容：リズムセッション  
※詳しくは、チラシをご覧ください!!

### 11月のイベント情報

#### ◆ 安気にいこまいかシリーズ 「転ばぬ先の福祉用具」

日時：11月9日(月) 13:30~  
場所：3階 サンサンひろば  
担当：新生メディカル

#### ◆ 元気塾カフェ 「ハワイアン ウクレレ&フラ」

日時：11月28日(土) 14:00~  
場所：3階 サンサンひろば  
ゲスト：Team Hidelele

※新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用にてご参加ください。

#### ◆ 音脳リズム

日時：11月9日・30日(月) 14:00~15:00  
場所：1階 新生元気塾  
内容：トーンチャイムなど  
参加費：初回無料

2回目以降 500円/回

※ 申し込みは、3階新生会窓口までお願いします

### サンサンひろばギャラリー

11月は、「こよみのよぶね」の写真が展示されます。