

11月号

# 高清水談話室だより

## 心も体も健康に！らくらく養生訓

うがいと手洗い、  
家族で声掛け  
風邪予防！

ウイルスの感染経路には  
飛沫感染と接触感染がある。  
飛沫感染しないためには、人  
だかりに近づかない事。無理  
なら、外出時は不織布製の  
マスクを着用しましょう。  
接触感染防止は、外出先から  
帰ったら、石鹸をよく泡立て  
て手洗いと、帰宅後すぐの  
うがいを心がけましょう。

秋は、スポーツ、読書、芸術、  
それと、食欲の秋ですよ！また  
紅葉狩、果物狩り、キノコ狩りと  
出かけてみてはどうですか～

Q. サツマイモを  
食べると、なぜ  
おならがでるの？

A. サツマイモの主成分  
の澱粉は胃腸で消化  
するのに時間がかかる  
ため、胃腸の動きが活発  
になりガスがたくさん  
発生するからだよ。

お知らせ

## 文化の日

天長節から明治節と続き、昭和23年に  
「文化の日」と定められました。「自由と平  
和を愛し、文化をすすめる日」。この日は、  
文化を称える行事として皇居で文化勲章の  
授与式が行われます。

11月7日、10時から3時まで、2回目の  
思い出の品返還の巡回展示会があります。  
皆さん、ぜひ お気軽にお越しくださいね！！

コスミスさん2度目の訪問で、きれ  
いな歌声、尺八またまた感動させ  
ていただきました。東京でコンサ  
ートを行うそうです。頑張ってください。



トーンチャイム  
挑戦してみました

つぼけんこと坪山健一さんが生のサックス、手話を取り入  
れた歌などを披露して下さいました。



サックスの音色は力強くかつ  
優しく心にじんわり染み込みました。

おなじみ「太陽に吠えろ」  
懐かしく カッコよかつ  
たです！



笑顔をとどけよう～！



感謝しました！また来て  
ください！

慎重に切っ  
てくださ～い！



美味しく  
出来ました！



岩手栄養士教会主催の減塩クッキング教室が  
行われ、減塩料理を3品作りしました。その中の  
一つでサバの味噌缶包み焼きは、さばの味噌  
缶を利用して、野菜を入れアルミホイルで包み  
フライパンで蒸し焼きして簡単にでき美味しい  
ので、是非作ってみてください！



花束を、いただき  
ハイポーズ！



東北ケア主催で、今回は神戸の教会  
の方々と一緒にトーンチャイム、ピン  
ゴをして楽しいひとときを過ごしました。