

**穂高通信**

vol.43 R4.11月号

# 10月はハロウィン🎃 仮装大会で大盛り上がり!!



ハロウィン月で仮装!  
仮装してはいちース!

ハロウィン仕様のダーツ!  
コウモリ🦇目掛けて投げよ!



いつもと違う様子を皆さんビックリ!  
「これ私なの!?!」って驚きも!

狙いを定めて投げつけよう!  
目指せ!高得点!

## 風邪から守るビタミンの力!!

寒い季節となり、空気も乾燥してきます。この時期から体調不良の方も増えてきます。そこで、免疫力を高めるためにビタミンを取って体を元気にしましょう!!

**ビタミンA:**皮膚や粘膜を強くする

レバー・人参・ほうれん草・春菊

**ビタミンC:**皮膚・血管・筋肉を丈夫に保つ

キウイ・パプリカ・ブロッコリー・じゃがいも

**ビタミンE:**酸化を防ぎ、体を守る

らっかせい・アーモンド・カボチャ・アボカド

これらを食べて体内から元気にしましょう!!

## 秋は色々あるね 芸術の秋! 食欲の秋!



今月は駅弁フェア  
ご当地駅弁集合!



10月の制作! 🎃



10月から寒いけど  
みんな元気いっぱい!! 😊



## 風邪対策・インフルエンザ対策

寒さも本格的になりつつあります。この時期から風邪やインフルエンザの流行が始まります。今一度手洗いやうがいなどで感染対策をお願いします。

## 11月・年末年始・1月の祝日

11月は3日(木)、23日(水)がお休みです

年末年始は12月30日(金)~1月3日(火)までがお休みです。

1月は9日(月)がお休みです。

屋外散歩  
何がいるかな?



ホームページも Twitter毎日更新中!  
毎月絶賛更新中! @DayHodaka



## 振替のご案内

祝日の振り替えや受診・都合・体調不良によって休まれた場合の利用振り替えも随時対応しています!  
振り替え希望の方は担当の塚本・笹本までご連絡下さい!

〒 270-1337  
千葉県印西市草深138  
☎ 0476-47-7093  
Fax 0476-40-6635

