

## 文化祭

**11月1日(水)**、今年も恒例の文化祭が開催されます。日頃、作業療法やデイケアで取り組まれている**作品の展示**（作業療法室）や、**合唱、バンド**などの発表、**ゲスト**による演奏、**歌謡ショー**やお楽しみ**抽選会**（プレイルーム）、など、予定しております。また当日に向けて共同制作や装飾の準備、練習も行われています。当日日程や詳細は、病棟や廊下に掲示してありますポスターをご覧ください。皆様の参加をお待ちしています。

## ♪カラオケ紅白歌合戦♪

今年は**12月6日(水)午後**に行います。

☆歌い手としての参加をご希望の方は

**カラオケプログラムに参加され**、会場にある**抽選用紙**に氏名を**記入**し、応募してください。歌い手は**抽選**で決定します。（**11月8日(水)午前11時締切**）

☆歌い手**抽選会**は**11月8日(水)11時から**です。

☆詳細はポスターをご覧ください☆♪ととして応募下さい♪

## 8 病棟 紅葉見学

10/18(水)、定山溪にある「**こがね湯 さくらの森**」に紅葉を見に行ってきました。行き帰りのバスの中からは、赤や黄色に彩られた美しい景色が見え、秋の訪れを感じました。到着後、秋空の下で**アイス**を食べました。少し風が冷たかったですが、皆様から「美味しいです」と声を頂きました。さて、肝心の「**こがね湯 さくらの森**」の紅葉ですが…。見渡す限りの**緑!!**。少し時期が遅かったのでしょうか…。今度行くときは、ぜひ紅葉が真っ盛りな時期に行きたいですね。



## ★コラム★ 抹茶の効果!

昔から日本になじみのある抹茶ですが、その中に含まれている成分には、テアニン、カテキン、クロロフィル、ビタミンEと云った沢山の栄養素が含まれています。効果では、がん予防、アンチエイジング、ストレス解消、デトックス、ダイエットといった様々な効果があります。最近では、パフェ、チョコ、アイス、ラテなど抹茶を使った色々な食べ物が出回っていますので、気軽に楽しみながら取り入れることが出来ると良いですね。



編集後記 初雪が降りました。昨年より3日遅かったようです。早い年は10月2日、遅い年は11月22日という年もあったようですよ。