

# ★ふるはーと★だより



外食時の一コマです。  
おしゃべりな二人今日  
は無口です。



コースターづくりです。  
全集中で作成しています。



エアロビの風景です。  
このポーズどうかしら？



畑作業の合間に栗拾い  
しました。



調理実習！  
今日は皆の大好きな焼肉で～す。



栗拾いで大きいのがあったのかな！



肉が焼けるまで待ち  
きれないよ～！



今月のベストショット！  
退院おめでとう！  
久しぶりのラーメンウめえなあ～！

## ～編集後記～

紅葉も進み朝晩の冷え込みも寒く感じる季節になりましたね。又、食欲の秋と食事やおやつが美味しく感じられつつ進みがちになりますよね！せっかく体重が落ちたのに気をつけないといけませんね！私と同じように心配な方も多数おられると思いますので現状維持で頑張りましょう。これからの季節は風邪、インフルエンザ、コロナ感染と心配事が増えますが皆さん気をつけましょう！  
菊池敦