



タンポポだより

2020年 10月 386号

西脇市地域活動支援センター

ワークホーム タンポポ

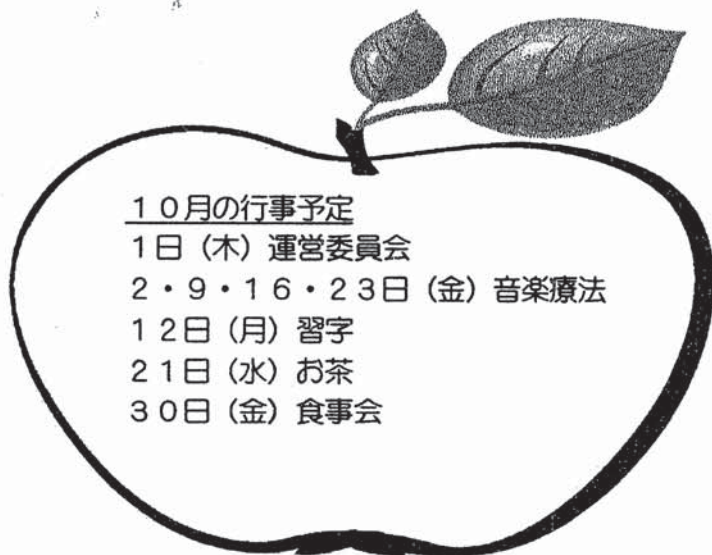
〒677-0025 兵庫県西脇市大野 175

TEL&FAX 0795 (22) 8149

<http://www.eonet.ne.jp/~whtanpopo/index.htm>

E-mail whtanpopo@zeus.eonet.ne.jp

夏の厳しい暑さも日に日に和らぎ、過ごしやすい季節となりました。
昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康に気を付けて生活していきたいです。



10月の行事予定

1日(木) 運営委員会

2・9・16・23日(金) 音楽療法

12日(月) 習字

21日(水) お茶

30日(金) 食事会

お礼

9月2日(水) 市役所にてクッキー・乾燥こんにゃくを販売させて頂きました。
ありがとうございました。



新車になりました

皆様から頂いた寄付金で15年ぶりにタンポポの車が新しくなりました。
皆様ありがとうございました。



🍄秋の味覚を楽しみながら夏の疲れをリセット🍄

ビタミン豊富な「きのこ」を紹介します。「菌」という字の訓読みは、なんと「きのこ」。
きのこは、菌をそのまま食べることでできる唯一の食材なのです。低カロリーはもちろん、腸内の善玉菌のエサになる食物繊維が豊富で、腸内環境の改善に役立つ優れたものです。

皆様もぜひ、秋の味覚を楽しみながら沢山の種類の「きのこ」を色々アレンジして料理を作ってみてください。