

今年も残りわずか2ヶ月となりました。これから**木枯らしの季節**になりますので、お出かけの際にはしっかり防寒をして健康にはご留意ください。

## 防災訓練

### 地震・火災を想定した平行避難

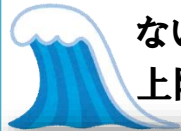


平行避難では実際に**防災頭巾**をかぶり非常口から避難しました。



今年2回目の**地震・火災・水害**を想定した総合訓練を10月13日(金)におこないました。皆様にご協力いただき、円滑に避難をすることができました。

### 水害を想定した垂直避難



垂直避難ではエレベーターが使えない場合を想定し、非常階段から上階へ避難しました。



## 昼食イベントのお知らせ

11月16日(木)に  
昼食イベントを  
開催いたします！



今回もセンターでは普段食べられないようなお食事をご用意します。

参加希望の方はお申し出ください。**追加・振替利用可能**です。

沢山のご応募  
お待ちしております♪

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
			鯖の醤油 麹焼き	コーン コロッケ	黒酢 肉団子	イタリアン トマトフライ
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	和風チキン ステーキ	豆腐 ハンバーグ	チキン カレー	赤魚の 葱味噌焼き	ごろごろ ベーコンカツ	鶏天の 野菜あん
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	カリカリ はさみ揚げ	ハンバーグ	サーモン フライ	昼食イベン ト	鯖の胡麻 照り焼き	甘辛 唐揚げ
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	赤魚の 西京焼き	かつ煮	豚しゃぶ 胡麻だれ	絹厚揚げの そばろあん	大判包み	のり塩 チキンカツ
26日	27日	28日	29日	30日		
	おろし ハンバーグ	ほっけの 味噌あん	回鍋肉風	ハッシュド ビーフ		



- 飯沼 博之様 12日
- 戸口 征子様 14日
- 香川 芳子様 17日
- 小島 恵子様 17日
- 渡辺 廣様 17日
- 瀬戸 悦夫様 18日
- 小松原 ムラ子様 30日
- 安野 芳江様 30日



11月の理美容は 17日(金) 18日(土) に予定しています。  
ご希望の方は近くの職員までお声掛け下さい。

