



# コンソルテ瀬田便り

日増しに寒さがつのってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

先月はコロナ禍で外出が難しい中、少しでもリフレッシュしていただけたらと考え、

近場にて少人数ではございますが、秋の日帰り旅行へと行ってきました。

イングリッシュガーデンの散策やランチ大津京でのお買い物をお楽しみいただいた後は、

施設より行楽弁当をお届けし、お借りしていたレンタルスペースにてお昼ご飯をお召上がりいただきました。

また今月はスポーツの秋にちなみ『運動会』を行いましたので、次号にてその模様もお伝えしていきます♪



秋の日帰り旅行



# 栗拾いゲーム



拾った栗の点数に応じて勝敗を競っていただきました！



季節の歌をみんなで歌いました♪



# 音楽レクリエーション



# 10月お食事

## 栗御飯

- 秋刀魚の竜田揚げ
- さつまいもとさつまいもの煮物
- 春菊のお浸し
- 蓮根のすり流し汁
- 柿

## 《秋の行楽弁当》



## 《疲労回復！うな井御膳》



- うな井
- 蒸し鶏の南蛮漬け
- すまし汁
- 漬物

