

努力深求<sup>1</sup>。体究治中<sup>2</sup>之免疫力为底<sup>3</sup>、体调免疫<sup>4</sup>中<sup>5</sup>之功<sup>6</sup>。体办<sup>7</sup>温寒<sup>8</sup>之食料<sup>9</sup>而生<sup>10</sup>其力<sup>11</sup>。知<sup>12</sup>此<sup>13</sup>事<sup>14</sup>。大根<sup>15</sup>中<sup>16</sup>之味<sup>17</sup>乃<sup>18</sup>其<sup>19</sup>根<sup>20</sup>也。本<sup>21</sup>木<sup>22</sup>水<sup>23</sup>火<sup>24</sup>土<sup>25</sup>矣。相当者<sup>26</sup>实前<sup>27</sup>。

| 目   | 火 | 水 | 木 | 金  | 水  | 火  | 土  |
|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 11月 立秋 年 29年 11月 1日   |   |   |   |    |    |    |    |
| 6   | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 穀物 <sup>1</sup> 味 <sup>2</sup> 中 <sup>3</sup> 之味 <sup>4</sup> 。青菜 <sup>5</sup> 之味 <sup>6</sup> 中 <sup>7</sup> 之味 <sup>8</sup> 。谷物 <sup>9</sup> 味 <sup>10</sup> 中 <sup>11</sup> 之味 <sup>12</sup> 。青菜 <sup>13</sup> 味 <sup>14</sup> 中 <sup>15</sup> 之味 <sup>16</sup> 。谷物 <sup>17</sup> 味 <sup>18</sup> 中 <sup>19</sup> 之味 <sup>20</sup> 。青菜 <sup>21</sup> 味 <sup>22</sup> 中 <sup>23</sup> 之味 <sup>24</sup> 。谷物 <sup>25</sup> 味 <sup>26</sup> 中 <sup>27</sup> 之味 <sup>28</sup> 。青菜 <sup>29</sup> 味 <sup>30</sup> 中 <sup>31</sup> 之味 <sup>32</sup> 。谷物 <sup>33</sup> 味 <sup>34</sup> 中 <sup>35</sup> 之味 <sup>36</sup> 。青菜 <sup>37</sup> 味 <sup>38</sup> 中 <sup>39</sup> 之味 <sup>40</sup> 。谷物 <sup>41</sup> 味 <sup>42</sup> 中 <sup>43</sup> 之味 <sup>44</sup> 。青菜 <sup>45</sup> 味 <sup>46</sup> 中 <sup>47</sup> 之味 <sup>48</sup> 。谷物 <sup>49</sup> 味 <sup>50</sup> 中 <sup>51</sup> 之味 <sup>52</sup> 。青菜 <sup>53</sup> 味 <sup>54</sup> 中 <sup>55</sup> 之味 <sup>56</sup> 。谷物 <sup>57</sup> 味 <sup>58</sup> 中 <sup>59</sup> 之味 <sup>60</sup> 。青菜 <sup>61</sup> 味 <sup>62</sup> 中 <sup>63</sup> 之味 <sup>64</sup> 。谷物 <sup>65</sup> 味 <sup>66</sup> 中 <sup>67</sup> 之味 <sup>68</sup> 。青菜 <sup>69</sup> 味 <sup>70</sup> 中 <sup>71</sup> 之味 <sup>72</sup> 。谷物 <sup>73</sup> 味 <sup>74</sup> 中 <sup>75</sup> 之味 <sup>76</sup> 。青菜 <sup>77</sup> 味 <sup>78</sup> 中 <sup>79</sup> 之味 <sup>80</sup> 。谷物 <sup>81</sup> 味 <sup>82</sup> 中 <sup>83</sup> 之味 <sup>84</sup> 。青菜 <sup>85</sup> 味 <sup>86</sup> 中 <sup>87</sup> 之味 <sup>88</sup> 。谷物 <sup>89</sup> 味 <sup>90</sup> 中 <sup>91</sup> 之味 <sup>92</sup> 。青菜 <sup>93</sup> 味 <sup>94</sup> 中 <sup>95</sup> 之味 <sup>96</sup> 。谷物 <sup>97</sup> 味 <sup>98</sup> 中 <sup>99</sup> 之味 <sup>100</sup> 。青菜 <sup>101</sup> 味 <sup>102</sup> 中 <sup>103</sup> 之味 <sup>104</sup> 。谷物 <sup>105</sup> 味 <sup>106</sup> 中 <sup>107</sup> 之味 <sup>108</sup> 。青菜 <sup>109</sup> 味 <sup>110</sup> 中 <sup>111</sup> 之味 <sup>112</sup> 。谷物 <sup>113</sup> 味 <sup>114</sup> 中 <sup>115</sup> 之味 <sup>116</sup> 。青菜 <sup>117</sup> 味 <sup>118</sup> 中 <sup>119</sup> 之味 <sup>120</sup> 。谷物 <sup>121</sup> 味 <sup>122</sup> 中 <sup>123</sup> 之味 <sup>124</sup> 。青菜 <sup>125</sup> 味 <sup>126</sup> 中 <sup>127</sup> 之味 <sup>128</sup> 。谷物 <sup>129</sup> 味 <sup>130</sup> 中 <sup>131</sup> 之味 <sup>132</sup> 。青菜 <sup>133</sup> 味 <sup>134</sup> 中 <sup>135</sup> 之味 <sup>136</sup> 。谷物 <sup>137</sup> 味 <sup>138</sup> 中 <sup>139</sup> 之味 <sup>140</sup> 。青菜 <sup>141</sup> 味 <sup>142</sup> 中 <sup>143</sup> 之味 <sup>144</sup> 。谷物 <sup>145</sup> 味 <sup>146</sup> 中 <sup>147</sup> 之味 <sup>148</sup> 。青菜 <sup>149</sup> 味 <sup>150</sup> 中 <sup>151</sup> 之味 <sup>152</sup> 。谷物 <sup>153</sup> 味 <sup>154</sup> 中 <sup>155</sup> 之味 <sup>156</sup> 。青菜 <sup>157</sup> 味 <sup>158</sup> 中 <sup>159</sup> 之味 <sup>160</sup> 。谷物 <sup>161</sup> 味 <sup>162</sup> 中 <sup>163</sup> 之味 <sup>164</sup> 。青菜 <sup>165</sup> 味 <sup>166</sup> 中 <sup>167</sup> 之味 <sup>168</sup> 。谷物 <sup>169</sup> 味 <sup>170</sup> 中 <sup>171</sup> 之味 <sup>172</sup> 。青菜 <sup>173</sup> 味 <sup>174</sup> 中 <sup>175</sup> 之味 <sup>176</sup> 。谷物 <sup>177</sup> 味 <sup>178</sup> 中 <sup>179</sup> 之味 <sup>180</sup> 。青菜 <sup>181</sup> 味 <sup>182</sup> 中 <sup>183</sup> 之味 <sup>184</sup> 。谷物 <sup>185</sup> 味 <sup>186</sup> 中 <sup>187</sup> 之味 <sup>188</sup> 。青菜 <sup>189</sup> 味 <sup>190</sup> 中 <sup>191</sup> 之味 <sup>192</sup> 。谷物 <sup>193</sup> 味 <sup>194</sup> 中 <sup>195</sup> 之味 <sup>196</sup> 。青菜 <sup>197</sup> 味 <sup>198</sup> 中 <sup>199</sup> 之味 <sup>200</sup> 。谷物 <sup>201</sup> 味 <sup>202</sup> 中 <sup>203</sup> 之味 <sup>204</sup> 。青菜 <sup>205</sup> 味 <sup>206</sup> 中 <sup>207</sup> 之味 <sup>208</sup> 。谷物 <sup>209</sup> 味 <sup>210</sup> 中 <sup>211</sup> 之味 <sup>212</sup> 。青菜 <sup>213</sup> 味 <sup>214</sup> 中 <sup>215</sup> 之味 <sup>216</sup> 。谷物 <sup>217</sup> 味 <sup>218</sup> 中 <sup>219</sup> 之味 <sup>220</sup> 。青菜 <sup>221</sup> 味 <sup>222</sup> 中 <sup>223</sup> 之味 <sup>224</sup> 。谷物 <sup>225</sup> 味 <sup>226</sup> 中 <sup>227</sup> 之味 <sup>228</sup> 。青菜 <sup>229</sup> 味 <sup>230</sup> 中 <sup>231</sup> 之味 <sup>232</sup> 。谷物 <sup>233</sup> 味 <sup>234</sup> 中 <sup>235</sup> 之味 <sup>236</sup> 。青菜 <sup>237</sup> 味 <sup>238</sup> 中 <sup>239</sup> 之味 <sup>240</sup> 。谷物 <sup>241</sup> 味 <sup>242</sup> 中 <sup>243</sup> 之味 <sup>244</sup> 。青菜 <sup>245</sup> 味 <sup>246</sup> 中 <sup>247</sup> 之味 <sup>248</sup> 。谷物 <sup>249</sup> 味 <sup>250</sup> 中 <sup>251</sup> 之味 <sup>252</sup> 。青菜 <sup>253</sup> 味 <sup>254</sup> 中 <sup>255</sup> 之味 <sup>256</sup> 。谷物 <sup>257</sup> 味 <sup>258</sup> 中 <sup>259</sup> 之味 <sup>260</sup> 。青菜 <sup>261</sup> 味 <sup>262</sup> 中 <sup>263</sup> 之味 <sup>264</sup> 。谷物 <sup>265</sup> 味 <sup>266</sup> 中 <sup>267</sup> 之味 <sup>268</sup> 。青菜 <sup>269</sup> 味 <sup>270</sup> 中 <sup>271</sup> 之味 <sup>272</sup> 。谷物 <sup>273</sup> 味 <sup>274</sup> 中 <sup>275</sup> 之味 <sup>276</sup> 。青菜 <sup>277</sup> 味 <sup>278</sup> 中 <sup>279</sup> 之味 <sup>280</sup> 。谷物 <sup>281</sup> 味 <sup>282</sup> 中 <sup>283</sup> 之味 <sup>284</sup> 。青菜 <sup>285</sup> 味 <sup>286</sup> 中 <sup>287</sup> 之味 <sup>288</sup> 。谷物 <sup>289</sup> 味 <sup>290</sup> 中 <sup>291</sup> 之味 <sup>292</sup> 。青菜 <sup>293</sup> 味 <sup>294</sup> 中 <sup>295</sup> 之味 <sup>296</sup> 。谷物 <sup>297</sup> 味 <sup>298</sup> 中 <sup>299</sup> 之味 <sup>300</sup> 。青菜 <sup>301</sup> 味 <sup>302</sup> 中 <sup>303</sup> 之味 <sup>304</sup> 。谷物 <sup>305</sup> 味 <sup>306</sup> 中 <sup>307</sup> 之味 <sup>308</sup> 。青菜 <sup>309</sup> 味 <sup>310</sup> 中 <sup>311</sup> 之味 <sup>312</sup> 。谷物 <sup>313</sup> 味 <sup>314</sup> 中 <sup>315</sup> 之味 <sup>316</sup> 。青菜 <sup>317</sup> 味 <sup>318</sup> 中 <sup>319</sup> 之味 <sup>320</sup> 。谷物 <sup>321</sup> 味 <sup>322</sup> 中 <sup>323</sup> 之味 <sup>324</sup> 。青菜 <sup>325</sup> 味 <sup>326</sup> 中 <sup>327</sup> 之味 <sup>328</sup> 。谷物 <sup>329</sup> 味 <sup>330</sup> 中 <sup>331</sup> 之味 <sup>332</sup> 。青菜 <sup>333</sup> 味 <sup>334</sup> 中 <sup>335</sup> 之味 <sup>336</sup> 。谷物 <sup>337</sup> 味 <sup>338</sup> 中 <sup>339</sup> 之味 <sup>340</sup> 。青菜 <sup>341</sup> 味 <sup>342</sup> 中 <sup>343</sup> 之味 <sup>344</sup> 。谷物 <sup>345</sup> 味 <sup>346</sup> 中 <sup>347</sup> 之味 <sup>348</sup> 。青菜 <sup>349</sup> 味 <sup>350</sup> 中 <sup>351</sup> 之味 <sup>352</sup> 。谷物 <sup>353</sup> 味 <sup>354</sup> 中 <sup>355</sup> 之味 <sup>356</sup> 。青菜 <sup>357</sup> 味 <sup>358</sup> 中 <sup>359</sup> 之味 <sup>360</sup> 。谷物 <sup>361</sup> 味 <sup>362</sup> 中 <sup>363</sup> 之味 <sup>364</sup> 。青菜 <sup>365</sup> 味 <sup>366</sup> 中 <sup>367</sup> 之味 <sup>368</sup> 。谷物 <sup>369</sup> 味 <sup>370</sup> 中 <sup>371</sup> 之味 <sup>372</sup> 。青菜 <sup>373</sup> 味 <sup>374</sup> 中 <sup>375</sup> 之味 <sup>376</sup> 。谷物 <sup>377</sup> 味 <sup>378</sup> 中 <sup>379</sup> 之味 <sup>380</sup> 。青菜 <sup>381</sup> 味 <sup>382</sup> 中 <sup>383</sup> 之味 <sup>384</sup> 。谷物 <sup>385</sup> 味 <sup>386</sup> 中 <sup>387</sup> 之味 <sup>388</sup> 。青菜 <sup>389</sup> 味 <sup>390</sup> 中 <sup>391</sup> 之味 <sup>392</sup> 。谷物 <sup>393</sup> 味 <sup>394</sup> 中 <sup>395</sup> 之味 <sup>396</sup> 。青菜 <sup>397</sup> 味 <sup>398</sup> 中 <sup>399</sup> 之味 <sup>400</sup> 。谷物 <sup>401</sup> 味 <sup>402</sup> 中 <sup>403</sup> 之味 <sup>404</sup> 。青菜 <sup>405</sup> 味 <sup>406</sup> 中 <sup>407</sup> 之味 <sup>408</sup> 。谷物 <sup>409</sup> 味 <sup>410</sup> 中 <sup>411</sup> 之味 <sup>412</sup> 。青菜 <sup>413</sup> 味 <sup>414</sup> 中 <sup>415</sup> 之味 <sup>416</sup> 。谷物 <sup>417</sup> 味 <sup>418</sup> 中 <sup>419</sup> 之味 <sup>420</sup> 。青菜 <sup>421</sup> 味 <sup>422</sup> 中 <sup>423</sup> 之味 <sup>424</sup> 。谷物 <sup>425</sup> 味 <sup>426</sup> 中 <sup>427</sup> 之味 <sup>428</sup> 。青菜 <sup>429</sup> 味 <sup>430</sup> 中 <sup>431</sup> 之味 <sup>432</sup> 。谷物 <sup>433</sup> 味 <sup>434</sup> 中 <sup>435</sup> 之味 <sup>436</sup> 。青菜 <sup>437</sup> 味 <sup>438</sup> 中 <sup>439</sup> 之味 <sup>440</sup> 。谷物 <sup>441</sup> 味 <sup>442</sup> 中 <sup>443</sup> 之味 <sup>444</sup> 。青菜 <sup>445</sup> 味 <sup>446</sup> 中 <sup>447</sup> 之味 <sup>448</sup> 。谷物 <sup>449</sup> 味 <sup>450</sup> 中 <sup>451</sup> 之味 <sup>452</sup> 。青菜 <sup>453</sup> 味 <sup>454</sup> 中 <sup>455</sup> 之味 <sup>456</sup> 。谷物 <sup>458</sup> 味 <sup>459</sup> 中 <sup>460</sup> 之味 <sup>461</sup> 。青菜 <sup>463</sup> 味 <sup>464</sup> 中 <sup>465</sup> 之味 <sup>466</sup> 。谷物 <sup>468</sup> 味 <sup>469</sup> 中 <sup>470</sup> 之味 <sup>471</sup> 。青菜 <sup>474</sup> 味 <sup>475</sup> 中 <sup>476</sup> 之味 <sup>477</sup> 。谷物 <sup>478</sup> 味 <sup>479</sup> 中 <sup>480</sup> 之味 <sup>481</sup> 。青菜 <sup>484</sup> 味 <sup>485</sup> 中 <sup>486</sup> 之味 <sup>487</sup> 。谷物 <sup>488</sup> 味 <sup>489</sup> 中 <sup>490</sup> 之味 <sup>491</sup> 。青菜 <sup>494</sup> 味 <sup>495</sup> 中 <sup>496</sup> 之味 <sup>497</sup> 。谷物 <sup>498</sup> 味 <sup>499</sup> 中 <sup>500</sup> 之味 <sup>501</sup> 。青菜 <sup>504</sup> 味 <sup>505</sup> 中 <sup>506</sup> 之味 <sup>507</sup> 。谷物 <sup>508</sup> 味 <sup>509</sup> 中 <sup>510</sup> 之味 <sup>511</sup> 。青菜 <sup>514</sup> 味 <sup>515</sup> 中 <sup>516</sup> 之味 <sup>517</sup> 。谷物 <sup>518</sup> 味 <sup>519</sup> 中 <sup>520</sup> 之味 <sup>521</sup> 。青菜 <sup>524</sup> 味 <sup>525</sup> 中 <sup>526</sup> 之味 <sup>527</sup> 。谷物 <sup>528</sup> 味 <sup>529</sup> 中 <sup>530</sup> 之味 <sup>531</sup> 。青菜 <sup>534</sup> 味 <sup>535</sup> 中 <sup>536</sup> 之味 <sup>537</sup> 。谷物 <sup>538</sup> 味 <sup>539</sup> 中 <sup>540</sup> 之味 <sup>541</sup> 。青菜 <sup>544</sup> 味 <sup>545</sup> 中 <sup>546</sup> 之味 <sup>547</sup> 。谷物 <sup>548</sup> 味 <sup>549</sup> 中 <sup>550</sup> 之味 <sup>551</sup> 。青菜 <sup>556</sup> 味 <sup>557</sup> 中 <sup>558</sup> 之味 <sup>559</sup> 。谷物 <sup>561</sup> 味 <sup>562</sup> 中 <sup>563</sup> 之味 <sup>564</sup> 。青菜 <sup>568</sup> 味 <sup>569</sup> 中 <sup>570</sup> 之味 <sup>571</sup> 。谷物 <sup>574</sup> 味 <sup>575</sup> 中 <sup>576</sup> 之味 <sup>577</sup> 。青菜 <sup>582</sup> 味 <sup>583</sup> 中 <sup>584</sup> 之味 <sup>585</sup> 。谷物 <sup>588</sup> 味 <sup>589</sup> 中 <sup>590</sup> 之味 <sup>591</sup> 。青菜 <sup>596</sup> 味 <sup>597</sup> 中 <sup>598</sup> 之味 <sup>599</sup> 。谷物 <sup>601</sup> 味 <sup>602</sup> 中 <sup>603</sup> 之味 <sup>604</sup> 。青菜 <sup>608</sup> 味 <sup>609</sup> 中 <sup>610</sup> 之味 <sup>611</sup> 。谷物 <sup>614</sup> 味 <sup>615</sup> 中 <sup>616</sup> 之味 <sup>617</sup> 。青菜 <sup>622</sup> 味 <sup>623</sup> 中 <sup>624</sup> 之味 <sup>625</sup> 。谷物 <sup>628</sup> 味 <sup>629</sup> 中 <sup>630</sup> 之味 <sup>631</sup> 。青菜 <sup>636</sup> 味 <sup>637</sup> 中 <sup>638</sup> 之味 <sup>639</sup> 。谷物 <sup>642</sup> 味 <sup>643</sup> 中 <sup>644</sup> 之味 <sup>645</sup> 。青菜 <sup>651</sup> 味 <sup>652</sup> 中 <sup>653</sup> 之味 <sup>654</sup> 。谷物 <sup>658</sup> 味 <sup>659</sup> 中 <sup>660</sup> 之味 <sup>661</sup> 。青菜 <sup>668</sup> 味 <sup>669</sup> 中 <sup>670</sup> 之味 <sup>671</sup> 。谷物 <sup>674</sup> 味 <sup>675</sup> 中 <sup>676</sup> 之味 <sup>677</sup> 。青菜 <sup>682</sup> 味 <sup>683</sup> 中 <sup>684</sup> 之味 <sup>685</sup> 。谷物 <sup>688</sup> 味 <sup>689</sup> 中 <sup>690</sup> 之味 <sup>691</sup> 。青菜 <sup>696</sup> 味 <sup>697</sup> 中 <sup>698</sup> 之味 <sup>699</sup> 。谷物 <sup>704</sup> 味 <sup>705</sup> 中 <sup>706</sup> 之味 <sup>707</sup> 。青菜 <sup>712</sup> 味 <sup>713</sup> 中 <sup>714</sup> 之味 <sup>715</sup> 。谷物 <sup>718</sup> 味 <sup>719</sup> 中 <sup>720</sup> 之味 <sup>721</sup> 。青菜 <sup>726</sup> 味 <sup>727</sup> 中 <sup>728</sup> 之味 <sup>729</sup> 。谷物 <sup>732</sup> 味 <sup>733</sup> 中 <sup>734</sup> 之味 <sup>735</sup> 。青菜 <sup>740</sup> 味 <sup>741</sup> 中 <sup>742</sup> 之味 <sup>743</sup> 。谷物 <sup>748</sup> 味 <sup>749</sup> 中 <sup>750</sup> 之味 <sup>751</sup> 。青菜 <sup>758</sup> 味 <sup>759</sup> 中 <sup>760</sup> 之味 <sup>761</sup> 。谷物 <sup>764</sup> 味 <sup>765</sup> 中 <sup>766</sup> 之味 <sup>767</sup> 。青菜 <sup>772</sup> 味 <sup>773</sup> 中 <sup>774</sup> 之味 <sup>775</sup> 。谷物 <sup>778</sup> 味 <sup>779</sup> 中 <sup>780</sup> 之味 <sup>781</sup> 。青菜 <sup>788</sup> 味 <sup>789</sup> 中 <sup>790</sup> 之味 <sup>791</sup> 。谷物 <sup>794</sup> 味 <sup>795</sup> 中 <sup>796</sup> 之味 <sup>797</sup> 。青菜 <sup>802</sup> 味 <sup>803</sup> 中 <sup>804</sup> 之味 <sup>805</sup> 。谷物 <sup>808</sup> 味 <sup>809</sup> 中 <sup>810</sup> 之味 <sup>811</sup> 。青菜 <sup>818</sup> 味 <sup>819</sup> 中 <sup>820</sup> 之味 <sup>821</sup> 。谷物 <sup>824</sup> 味 <sup>825</sup> 中 <sup>826</sup> 之味 <sup>827</sup> 。青菜 <sup>832</sup> 味 <sup>833</sup> 中 <sup>834</sup> 之味 <sup>835</sup> 。谷物 <sup>838</sup> 味 <sup>839</sup> 中 <sup>840</sup> 之味 <sup>841</sup> 。青菜 <sup>848</sup> 味 <sup>849</sup> 中 <sup>850</sup> 之味 <sup>851</sup> 。谷物 <sup>854</sup> 味 <sup>855</sup> 中 <sup>856</sup> 之味 <sup>857</sup> 。青菜 <sup>865</sup> 味 <sup>866</sup> 中 <sup>867</sup> 之味 <sup>868</sup> 。谷物 <sup>870</sup> 味 <sup>871</sup> 中 <sup>872</sup> 之味 <sup>873</sup> 。青菜 <sup>882</sup> 味 <sup>883</sup> 中 <sup>884</sup> 之味 <sup>885</sup> 。谷物 <sup>888</sup> 味 <sup>889</sup> 中 <sup>890</sup> 之味 <sup>891</sup> 。青菜 <sup>898</sup> 味 <sup>899</sup> 中 <sup>900</sup> 之味 <sup>901</sup> 。谷物 <sup>904</sup> 味 <sup>905</sup> 中 <sup>906</sup> 之味 <sup>907</sup> 。青菜 <sup>914</sup> 味 <sup>915</sup> 中 <sup>916</sup> 之味 <sup>917</sup> 。谷物 <sup>920</sup> 味 <sup>921</sup> 中 <sup>922</sup> 之味 <sup>923</sup> 。青菜 <sup>929</sup> 味 <sup>930</sup> 中 <sup>931</sup> 之味 <sup>932</sup> 。谷物 <sup>936</sup> 味 <sup>937</sup> 中 <sup>938</sup> 之味 <sup>939</sup> 。青菜 <sup>948</sup> 味 <sup>949</sup> 中 <sup>950</sup> 之味 <sup>951</sup> 。谷物 <sup>954</sup> 味 <sup>955</sup> 中 <sup>956</sup> 之味 <sup>957</sup> 。青菜 <sup>965</sup> 味 <sup>966</sup> 中 <sup>967</sup> 之味 <sup>968</sup> 。谷物 <sup>970</sup> 味 <sup>971</sup> 中 <sup>972</sup> 之味 <sup>973</sup> 。青菜 <sup>982</sup> 味 <sup>983</sup> 中 <sup>984</sup> 之味 <sup>985</sup> 。谷物 <sup>988</sup> 味 <sup>989</sup> 中 <sup>990</sup> 之味 <sup>991</sup> 。青菜 <sup>998</sup> 味 <sup>999</sup> 中 <sup>1000</sup> 之味 <sup>1001</sup> 。谷物 <sup>1004</sup> 味 <sup>1005</sup> 中 <sup>1006</sup> 之味 <sup>1007</sup> 。青菜 <sup>1014</sup> 味 <sup>1015</sup> 中 <sup>1016</sup> 之味 <sup>10</sup> |   |   |   |    |    |    |    |

# \*生活班\* 11月予定表\*

★先日は生活班でお出かけ(なかま10名、保護者5名)に行つきました。天気も良く、向かった先は植木の吉次園さん。今がシーズンのリンゴ狩りを体験しました。赤いおいしそうなリンゴを探し園内を歩きました。意外と力もいらず採れるのでたくさん採りすぎた方もいたのですが?お昼は中華料理を満喫。ボリュームがありお腹いっぱいになりました。今回残念ながら参加できなかつた方も次回はぜひご参加くださいね。

みなさん一生懸命

選ばれましたよ♪



|     |   |                                 |
|-----|---|---------------------------------|
| 1日  | 水 | ポステイング・作業(リビング・すばいす)            |
| 2日  | 木 | ウォーキング・ポステイング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ |
| 3日  | 金 |                                 |
| 4日  | 土 |                                 |
| 5日  | 日 |                                 |
| 6日  | 月 | ウォーキング・作業(野菜)・タッピングタッチ          |
| 7日  | 火 | ウォーキング(回収チラシ配り)・作業(リビング)・マッサージ  |
| 8日  | 水 | ポステイング・作業(リビング・すばいす)            |
| 9日  | 木 | ウォーキング・ポステイング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ |
| 10日 | 金 | ウォーキング・ポステイング・製作                |
| 11日 | 土 | 出勤日(余暇活動)                       |
| 12日 | 日 |                                 |
| 13日 | 月 | ウォーキング・作業(野菜)・タッピングタッチ          |
| 14日 | 火 | ウォーキング・回収・作業(リビング)・マッサージ        |
| 15日 | 水 | ポステイング・作業(リビング・すばいす)            |
| 16日 | 木 | ウォーキング・ポステイング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ |
| 17日 | 金 | ウォーキング・ポステイング・製作                |
| 18日 | 土 |                                 |
| 19日 | 日 | 出勤日(余暇活動)                       |
| 20日 | 月 | ウォーキング・なかま会                     |
| 21日 | 火 | ウォーキング・作業(リビング)・マッサージ           |
| 22日 | 水 | ポステイング・作業(リビング・すばいす)            |
| 23日 | 木 | ウォーキング・ポステイング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ |
| 24日 | 金 | ウォーキング・ポステイング・製作                |
| 25日 | 土 |                                 |
| 26日 | 日 |                                 |
| 27日 | 月 | ウォーキング・作業(野菜)・タッピングタッチ          |
| 28日 | 火 | ウォーキング・作業(リビング)・マッサージ           |
| 29日 | 水 | ポステイング・作業(リビング・すばいす)            |
| 30日 | 木 | ウォーキング・ポステイング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ |