



## 今月の目標



# 寒さに負けず、旬の物を食べて



# 元気に過ごしましょう！

秋は、栗、サツマイモ、柿など、多くの食材が実りを迎えます。秋になると食欲が増すのは、気温が下がり、体温を維持するために多くのエネルギーを必要とするためと言われています。

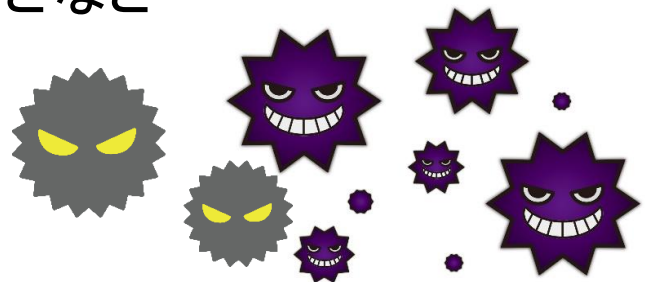
### < 噛むことの効果 >

- ・食物の栄養の吸収が良くなる。
- ・唾液の分泌が促進され消化されやすい
- ・早食いや過食の予防になる
- ・脳が活性化される

などなど…



**感染症対策**



まだ、コロナ渦の中、インフルエンザの流行する季節となりました。引き続き、対策を継続するとともに、予防接種の予定も立てて下さい。体調不良などの場合は、お知らせ下さい。

# 祝 100 歳



9月7日(月)、岩塚コト様の誕生会を皆様とお祝いさせていただきました。サプライズで、長男様から手紙の朗読に感動しました。これからも素敵な笑顔でお過ごし下さい。また、9月生まれの方の誕生会も、お祝いさせていただきました。



## 敬老祝い



ご利用者様に名入りタオルとマスクを贈らせて頂きました。これからも元気にご利用下さい。

### 10月の行事

- ・誕生会(10名様)
  - ・運動会週間
  - ・特別メニュー
- (今月は  
秋の味覚??)