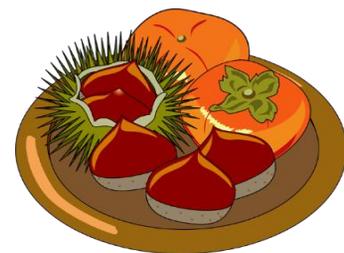




今月の目標



秋です。旬の物を食べて



元気に過ごしましょう

「ひみこのはがはいーぜ」は噛むことの効用を表す言葉です。
(卑弥呼の歯がはいーぜ)

ひ⇒肥満予防 (よく噛んで食べることで脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます)

み⇒味覚の発達(よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよく分かります)

こ⇒言葉の発音をはっきり(口のまわりの筋肉が使われ、きれいな発音が出たり、表情が豊かになります)

の⇒脳の発達(脳細胞の働きを活発にします)

は⇒歯の病気を防ぐ(唾液がたくさん出て虫歯や歯周病を防ぎます)

が⇒がんの予防(唾液の酵素が発がん物質の発がん作用を消す働きをしてくれます)

い⇒胃腸の働きを促進(よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます)

ぜ⇒全身の体力向上と全力投球(力いっぱい遊んだり、仕事したりする活気がわきます)

誕 生 会



お誕生日おめでとうございます。9月の誕生者の方は8名様でした。職員が仮装したり、歌を歌ってお祝いしました。今回は、北島三郎さんと細川たかしさんが登場し皆さんを盛り上げていただきました。

特 別 メ ニ ュ ー



9月の特別メニューは14日(火)と20日(月)でした。ハンバーグやナポリタン、煮物などボリュームがありとても美味しそうなメニューとなりました。

利用者さんも満足された様子でした。次回も楽しみですね。

敬 老 週 間



9月14日(火)～9月20日(月)まで、あすかでは敬老週間ということで利用者様にタオルとマスクをプレゼントしました。是非、お使い下さい。これからも体調に気を付けて元気にあすかへお越し下さい。

10月の行事予定

- ・誕生会(9名様) 5日(水)、7日(金)、20日(水)
- ・特別メニュー 13日(水)、21日(木)
- ・運動会週間 14日(木)～20日(水)

