



## 今月の目標

涼しくなってきました。

衣類で調節し体調に  
気をつけて過ごしましょう。



朝晩寒くなってきました。『暑さ寒さも彼岸まで』と昔の人はうまいこと言いますね。

ここでは、衣類で体温の調節についてご紹介したいと思います。高齢になると温度変化に対する感覚や体温調節機能が低下してきます。最近の軽くて温かい機能性素材は若い頃になく、そもそもなじみがないので寒くなると重めの服をたくさん着てしまいます。着込みすぎると体温調節が難しくなるだけでなく、重さによる締め付けで血流も悪くなります。衣類を着込まずに快適性を保つには、汗など体から発生する水分を吸収して発熱する『**吸湿発熱**』などの機能性素材を使った軽い肌着がおすすめです。

高齢者は皮膚や温度感覚が低下していることから、『家族など周囲の人のアドバイスが大切』です。

### 9月の特別メニュー



さばの竜田揚げ  
味噌ごはん



チキン  
カツカレー

### 10月の行事

- 10/2 誕生会
- 10/2 特別メニュー
- 10/18 誕生会
- 10/24 誕生会
- 10/24 特別メニュー

## 9月の誕生会



HAPPY BIRTHDAY 

9月7日には誕生会が開かれました。誕生会は2名の方をお祝いしました。8月にも来ていただきました、読売ジャイアンツの原監督と選手がお祝いに駆けつけてくれました。年俸が高い方たちですのでお礼するのも大変です。

*twipia*

## 敬老の日 プレゼント



9月11日より敬老の日週間で皆様一人一人にプレゼントを渡しました。記念撮影をすると、皆様とてもいい表情をされておりました。これからも元気であすかにお越しく下さい。