



## 今月の目標



寒くなってきました。

旬の物を食べて体調良く過ごしましょう。

食欲の秋ですね。新米がとてもおいしく、食べ過ぎて体重が気になる季節です。

旬の食べ物を思い浮かべると『さつまいも』が健康にも良く腸内環境の調整や糖尿病の予防など素晴らしい作用があります。甘みもあり、食べすぎてしまうと太ってしまいますので注意が必要です。さつまいもにはカリウムが多く含まれており『むくみの予防』、『血圧を下げる働き』があります。食物繊維も豊富で水溶性と不溶性の食物繊維の両方含まれていますので優秀な食べ物だと思います。オススメします！

※インフルエンザの流行する季節となりました。体調不良などの場合は、お知らせ下さい。

## 運動会週間



運動会週間ということで皆様には、玉入れを楽しんでいただきました。二つの組に分かれて白熱した戦いが繰り広げられていました。

## 10月の特別メニュー



けんちんうどん  
白身魚フライ



味ご飯  
白身魚のフリッター  
ナポリタン

## 11月の行事

- |       |        |
|-------|--------|
| 11/7  | 誕生会    |
| 11/10 | 特別メニュー |
| 11/18 | 特別メニュー |
| 11/25 | 誕生会    |

# 10月の誕生会



10月の誕生会はたくさんの利用者様をお祝いしました。  
ゲストには坂本冬美さん、北島三郎さん、北山たけしさん、  
細川たかしさん、郷ひろみさんが祝福に来てくれました。

かぐら  
ししまい



谷津作若連の獅子舞が来てくれました。  
かない迫力のある獅子でした！！  
獅子舞に頭を噛まれるとご利益がある  
そうなので、皆さんとてもいい体験を  
しましたね。