



〔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



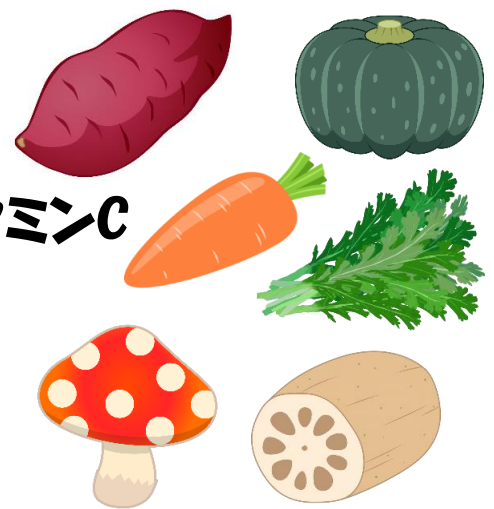
秋の食材は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つと言われています。

「旬」とは、野菜や果物、魚などの出盛り期や食べ頃の時期を指し、他の時期に比べて美味しいだけでなく栄養価も高いとされています。

高齢者は、食事量が少なく栄養の確保が難しい為、旬の野菜から効率よく栄養を摂取することが大切です。

◎秋野菜に含まれる主な栄養素◎

- ・「さつまいも」 …… 糖質、食物繊維
- ・「かぼちゃ」 …… βカロテン、カリウム、ビタミンC
- ・「れんこん」 …… 食物繊維、ビタミンC
- ・「春菊」 …… βカロテン、カルシウム、鉄
- ・「にんじん」 …… 食物繊維、βカロテン
- ・「きのこ」 …… 食物繊維、ビタミン



壁画



夜空に輝く
花火が完成
しました。
皆様のご協力
ありがとうございました。

10月の行事予定

・誕生会(14名様)
10日(木)、19日(土)
23日(水)、25日(金)

・特別メニュー
4日(金)、16日(水)

・運動会週間
14(月)～19日(土)

9月の誕生日会



9月11日(水)、17日(火)に誕生日会が開かれました。皆様、お誕生日おめでとうございます。今年でおいくつになられたのでしょうか？是非100歳を目指して頂き、あすかで盛大にお祝いしたいですね。

敬老の日プレゼント



9月16日(月)より、敬老の日週間で一人一人にプレゼントをお渡ししました。記念撮影では、皆様素敵な笑顔を見せていました。これからも元気にあすかに起こし下さい。

職員紹介



吉田みねさん

1月から勤務しました看護師の吉田みねと申します。1年が経ちますが、いつも新鮮な発見と利用者さんからの元気を頂き、楽しく勤めさせていただいております。今後も利用者さんの健康を守る事を目標に頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



吉田美千代さん

7月から入りました、介護員の吉田美千代です。皆さんと一緒に楽しく笑って過ごしていきたいと思っております。これからも宜しくお願いします！！