



今月の目標



秋です。旬の物を食べながら



元気に過ごしましょう！

秋晴れの心地よい季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？朝、夕、とかなり涼しく肌寒いように思います。衣類で体温を調節して元気に過ごしましょう。

皆様は今年の新米を召し上がったでしょうか？夏の猛暑により価格は高騰し続けています。コシヒカリ5kgで8千円を超えるケースもあるようです。お米だけでなくサンマや栗、さつまいも、きのこ、柿、りんご、梨など旬の物がたくさんありますので、秋を感じながら免疫力を高め、より健康な体を作りましょう！

特別メニュー



さばの生姜煮
ひじきと油揚げの煮物
具たくさん汁
青菜ごはん



エビカツ & 野菜コロッケ
ブロッコリーのくるみあえ
野菜スープ
きのこピラフ

10月の行事予定

- ・誕生会(14名様)
4日(土)、8日(水)、
20日(月)
- ・特別メニュー
8日(水)、20日(月)
- ・運動会週間
13日(月)～18日(土)

9月の誕生会のようす



9月は4名様の誕生会を行いました。歌や職員による仮装で盛り上げました。皆様の笑顔ですね！



🎉おめでとう！🎉 祝 100歳

長寿の秘訣は「3食しっかり食べ、日光を浴び、天気の良い日は散歩をする事」と話されていました。これからも元気にあすかへお越し下さい。



敬老タオル



9月15日(月)は敬老の日でした。あすかではタオルを贈呈致しましたので是非お使い下さい。