



レク活動にて、秋祭り用の作品を作成しています。
 少し時期が外れてしまいましたが、作成中は夏真っ盛り
 でした

とても大きなスイカが出来上がりました😊



9月誕生日会

ファミリーイン堀之内、9月生まれの皆さまです
 秋晴れの天気の良い日に中庭で記念撮影をしました
 素敵な写真が撮れたので、皆さんのお部屋に
 飾らせていただきました



		2025年（令和7年）				
日	月	火	水	木	金	土
7 9月誕生日会 	8 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	9 女性機械浴	10 男性・女性一般浴	11 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	12 女性機械浴	13 男性・女性一般浴
14 敬老会 	15 男性・女性機械浴	16 女性機械浴	17 男性・女性一般浴	18 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	19 女性機械浴	20 男性・女性一般浴
21	22 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室 	23 女性機械浴 床屋 	24 男性・女性一般浴	25 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	26 女性機械浴	27 男性・女性一般浴
28 秋祭り 	29 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	30 女性機械浴	1 男性・女性一般浴	2 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	3 女性機械浴	4 男性・女性一般浴
5 秋祭り 	6 男性・女性機械浴 お月見会 	7 女性機械浴	8 男性・女性一般浴	9 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	10 女性機械浴	11 男性・女性一般浴

栄養課から皆様へ。

9月になりました。9月といえば・「〇〇の秋」というイメージがありますが。今年はいつ秋が来るのでしょうか？

まだ連日猛暑日連発で熱帯夜が続いています。

とは言っても少しずつ秋の美味しい物が出回ってきています。今年のこの暑さでいろんな野菜や果物は高値になっていますが今年のシャインマスカットは甘いそうです。食べてみたいですね。

秋は「実りの秋」「食欲の秋」とも言われるように、体に優しい食材が豊富です。ぶどうや梨は水分が多く、疲れた体を癒してくれます。さつまいもや栗には食物繊維がたっぷりで、腸の調子を整えて便秘予防に役立ちます。秋刀魚やさけなどの魚には良質なたんぱく質やDHA・EPAが含まれ、血液をサラサラにして生活習慣病の予防にもつながります。さらに、きのこは低カロリーでビタミンや食物繊維が豊富。免疫力アップにもおすすめです。

旬の食材を取り入れて、元気に秋を楽しみましょう。

9/7(日)9月お誕生の方のお祝いをしました。

釜飯、清汁、さつま芋の昆布煮、枝豆と茗荷の和え物、オレンジ、おやつはケーキ 

