10月号

堀之内新聞

2025年10月15日 発行所 192-0355 八王子市堀之内1206 堀之内新聞社 042-679-1161























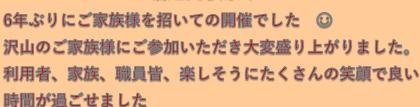
9/14に敬老会を行いました 音楽療法士さんによる歌のセッションで懐かしい歌や童話 を歌いながら、手足を動かし皆さんで盛り上がりました













































10F october		20255		7年)		
	月	火	水	木	金	土
5	6 男性・女性機械浴	7 女性機械浴	8 男性・女性一般浴	9 男性・女性機械浴	10 女性機械浴	<u>11</u> 男性・女性一般浴
	佐藤歯科回診 お月見会			多摩丘陵病院回診		
12	13	14	15	16	17	18
10月誕生日会	男性•女性機械浴	女性機械浴	男性•女性一般浴	男性•女性機械浴	女性機械浴	男性•女性一般浴
			美容室	多摩丘陵病院回診		
19	<u>20</u> 男性・女性機械浴		<u>22</u> 男性・女性一般浴	<u>23</u> 男性・女性機械浴		<u>25</u> 男性・女性一般浴
	佐藤歯科回診			多摩丘陵病院回診		
26	27 男性・女性機械浴	28 女性機械浴		30 男性・女性機械浴	31 女性機械浴	1 男性・女性一般浴
	佐藤歯科回診	床屋	美容室	多摩丘陵病院回診		
2	3	4	5	6	7	8
11月誕生日会	男性•女性機械浴	女性機械浴	男性•女性一般浴	男性•女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴
Barrior	美容室			多摩丘陵病院回診		

栄養課から皆様へ。

10月になりました。10月に入ってもまだ昼間は暑さが残っていますね。でも朝晩の空気はひんやりとした感じになってきていて、少しずつ秋を感じるようになってきました。

とはいえ、今年の10月はまだ日中に暑さが残る日も多く、朝晩との寒暖差が大きくなる見込みです。昼間は汗ばむのに夜は冷える・・そんな気温差が、体に思った以上の負担をかけてしまいます。

そこで、毎日の食卓からできるケアをひとつ。

温かい汁物+根菜の煮物+発酵食品中心の組み合わせを意識してみてください。

例えば、きのこ入りみそ汁+さつまいもの甘煮+焼き魚。朝晩の冷えには、白湯や具だくさんのスープをプラス。 天候が変わりやすい時期ですので、しっかり水分を補いながら旬の食材をたっぷり取り入れて、秋の本番を健やかに

迎えましょう。「体を冷やさず、疲れをためない食事」を心がけて。

9/14(日)敬老会メニュー

・さつまいもご飯、清汁、天ぷらとうなぎ、茶碗蒸し、茗荷酢和え、果物(柿)