

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謡を歌いながら、手足を動かし皆さんで盛り上がりました



堀之内秋祭り
6年ぶりにご家族様を招いての開催でした ☺
沢山のご家族様にご参加いただき大変盛り上がりました。
利用者、家族、職員皆、楽しそうにたくさんの笑顔で良い時間が過ごせました



		2025年（令和7年）				
日	月	火	水	木	金	土
5	6 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 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
12 10月誕生日会 	13 男性・女性機械浴	14 女性機械浴	15 男性・女性一般浴 美容室 	16 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	17 女性機械浴	18 男性・女性一般浴
19	20 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	21 女性機械浴	22 男性・女性一般浴	23 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	24 女性機械浴	25 男性・女性一般浴
26	27 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	28 女性機械浴 床屋 	29 男性・女性一般浴 美容室 	30 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	31 女性機械浴	1 男性・女性一般浴
2 11月誕生日会 	3 男性・女性機械浴 美容室 	4 女性機械浴	5 男性・女性一般浴	6 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	7 女性機械浴	8 男性・女性一般浴

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）