Official site

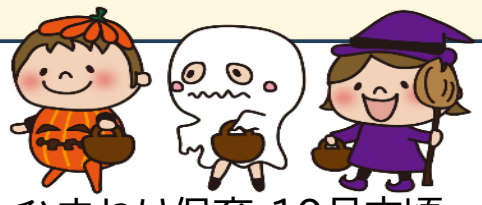
2025
発行日　9 月　1 日　No. 003

Instagram

令和7年 はとやま松寿園
2025 東館だより

秋号

9-10-11月



ひまわり保育 10月末頃
ハロウィン交流会

鳩山松寿園東館
9月20日(土)
敬老会

第46回 **はとやま祭**
会場:鳩山町中央公民館北側駐車場
11月3日(月・祝)

10/18(土) **介護フェア**
体験・試食・相談・講演
場所:地域包括支援センター

11/15(土) 鳩山町チャリティイベント
ふれあい広場
場所:地域包括支援センター

秋は気温の変化が大きく 体への影響も大きい季節です。 昨今では『秋バテ』という言葉もあるように、夏の疲れや昼夜の寒暖差が大きくなることで自律神経の乱れに起因して様々な不調が現れます。自律神経のバランスを整えるために
- 生活のリズムを整える
- ストレスをためない
- 適度な運動や入浴でリラックス
- 適度な日光浴
- バランスのとれた食事

これらでしっかり対策をしましょう。

【医務より】

【この秋、誕生日を迎える方】

[redacted]

秋は夏の暑さで疲れた体を癒し冬に備える為に栄養を蓄えるのに最適な季節です。この時期に旬を迎える食材は栄養価が高く健康維持に役立つものが沢山あります。・サンマ＝良質なタンパク質、DHA、EPA、鉄分、ビタミンB12、カルシュウム等が豊富・サツマイモ＝食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、カルシュウムが豊富
・きのこ類(シイタケ・しめじ・マイタケ等)＝食物繊維、ビタミンB群、ビタミンDが豊富・柿＝ビタミンC、カリウム、食物繊維、タンニンが多い・DHA/EPAは血液をサラサラにし動脈硬化などの生活習慣病予防や脳の活性化に役立ちます・食物繊維は腸内環境を整え便秘解消に効果的です。

【管理栄養士より】

夏の出来事　ベストショット掲示板

他、それぞれのユニットでは多くのレクリエーションが行われました