

空が青く澄み渡り、風も心地よく感じるようになりました。陽も短くなり、お帰りの頃にはすっかり夕暮れとなりますね。あさがおの周りの木々も少しずつ色づいてきています。実りの秋、季節の移り変わりを、あさがおの窓からご覧になってみるのも良いのではないのでしょうか。

また、気温の変化で体調を崩される方もいらっしゃいました。喉の痛み、咳、胃腸の具合・・・等。少しでも気にかかる事がございましたら、職員にお声掛けいただければと思います。入浴や静養などこちらでも配慮させていただきます。

皆さんが元気に来所されるのを、職員一同楽しみにしておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

9月のアルバム



庭のニシキギが色づいてきれいです



歯科衛生士による口腔指導がありました。
お口の健康は体の健康です！
皆さんもしっかりケアしていきましょう。

お天気の良い日には、庭で体操やレクリエーションも気持ちが良いですね。



敬老の日にちなんで、卒寿のお祝いを
させていただきました。
岡さん、おめでとうございます。



29日より、大崎公園へのドライブツアーをしております。平日の大崎公園は人も少なく広々としていて、秋の空気を満喫してきました。

今回は
お弁当持ってきたいわね
～！



あさがお よりお知らせ

10月は体育の日がありますね。そうです、運動会のシーズンです。ということで、あさがおでも「秋の大運動会」を開催いたします。

種目は、パン喰い競争・玉入れ・借り物競走 などなど・・・ 応援合戦もあり、気合いを入れてがんばりましょう！

栄養科より 旬の野菜情報！ 10月 <さといも>

里芋のぬめりには血圧やコレステロールを下げる効果があります。また、脳を活性化させる効果があるともいわれています。

更に胃や腸の潰瘍を予防し肝臓を保護する効果もあって、まさに医食同源の食材です。 ※今月の郷土料理・・・10/21(水) 小豆粥(新潟県)