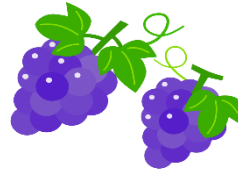


# あかねにゅーす

2020. 9月  
デイサービスセンター  
あかねの里  
<http://www.3533house.com>



まだまだ暑さが続きますね。

8月は、とてもとても暑くて、あかねの里では毎日、水分補給と室内気温に気をつけ、熱中症対策に努める月となりました。

そんなある日… 棚の奥の方からキューピー人形が出てきました。洋服は着ていましたが、“頭が、何だか寂しいね。との話になりました。毛糸を取り出すとご利用者さんが器用に、かぎ針で帽子を編んでくださいました。

皆さんの声で、キューピー人形も素敵になりました。  
また今度は、洋服も作れたらいいですね！

9月は恒例の喜楽会を、予定しています。今年もまた、笑いあり涙あり!!の素敵な会にしたいと、スタッフで準備をすすめています  
楽しみにしててくださいね。

(更エ)



## 9月の予定 ♪♪♪

懐かしバンド	未定
ギター	未定
似顔絵	未定



## 秋の味覚で秋バテ解消!!



夏も終わりに近づいてきました。朝晩が少しずつ過ごしやすくなるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れが取れないなどの体調不良を感じることはありませんか？

秋は収穫の季節です。一年の中で最も旬の食材が豊富です。旬の食材には気候に合わせて体調を整える働きがあります。美味しいものを上手に頂いて秋バテを解消しましょう。

秋の食材と言えば、『鮭・鯖・秋刀魚・さつま芋・里芋・松茸・しめじ・柿・梨・栗・銀杏』これらの秋の食材はビタミン、ミネラル食物繊維が豊富で夏の疲れを取りこれから迎える厳しい冬に備えた身体づくりに役立つと言われています。また、栄養素だけでなく食材には味わいというものがあります。秋はエネルギーを蓄えるための甘味が味わいの中心です。

秋に食べ過ぎて太ってしまうのも自然なことなのかもしれませんね。食べすぎには注意しつつ秋の食材をうまく取り入れて残暑をのりきりたいものです。

看護部 (八瀬)

