

ゆったり

神無月 (かんなづき)

朝と夜はだんだんと涼しくなってきました。稲刈りも始まり、空も高くない、徐々にではありますが、秋の気配を感じるようになってきましたね。皆様におかれましては体調の方お変わりございませんか？季節の変わり目は調子を崩しやすい時期ですので、ご注意くださいね。だんだんと気温が下がってくる10月も訪問入浴でしっかりと温まって下さい。今月もどうぞよろしくお願い致します。

10月のイベント湯
13日～19日に米ぬか湯
を予定しています。
楽しみにしていて下さいね。



通信

10月



お知らせ

訪問入浴、デイサービスにおけるイベント時等のご利用者様のご様子を田原本園のホームページに掲載させて頂いています。様々なサービスの情報も紹介しておりますので宜しければご閲覧下さい。

ぜひ、ご検索
ください！



田原本園

田原本園訪問入浴サービス

住所 〒636-0245
田原本町大字味間523-1
TEL 0744-33-6066



～食欲の秋～

秋といえば・・・読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋とたくさんの秋がありますが、その中でも食欲の秋にちなんで、この季節に旬を迎え健康を助ける食材をご紹介します。

さんま



動脈硬化など生活習慣病予防に役立つEPAやDHAがたくさん含まれ、たんぱく質、ビタミンB12、鉄など栄養素がたっぷりです。

さつまいも

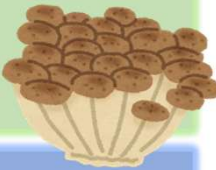


ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

きのこ類



しめじは、ビタミンDや疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富、まいたけは脂質をエネルギーに変えるビタミンB2が豊富です。

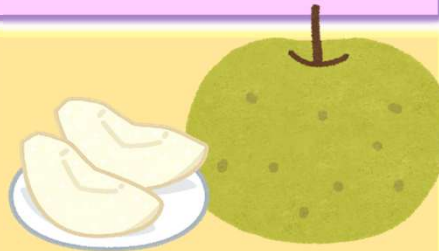


肌や血管、免疫機能の維持に不可欠なビタミンCが豊富に含まれています。

柿



梨



疲労回復作用のある酸(アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸)が豊富です。

ぶどう

糖類の中でもっとも吸収の良いブドウ糖が主成分のため、疲労回復に最適です。

