

# やつたり

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。稻刈りも始まり、空も高くなり、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ひ致します。

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る健康を助ける食材を紹介したいと思います。

## 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。

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



## さつまいも



ビタミンC、ビタミンE  
カリウム、食物纖維が  
豊富に含まれています。

## 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。



## 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。



## 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。

