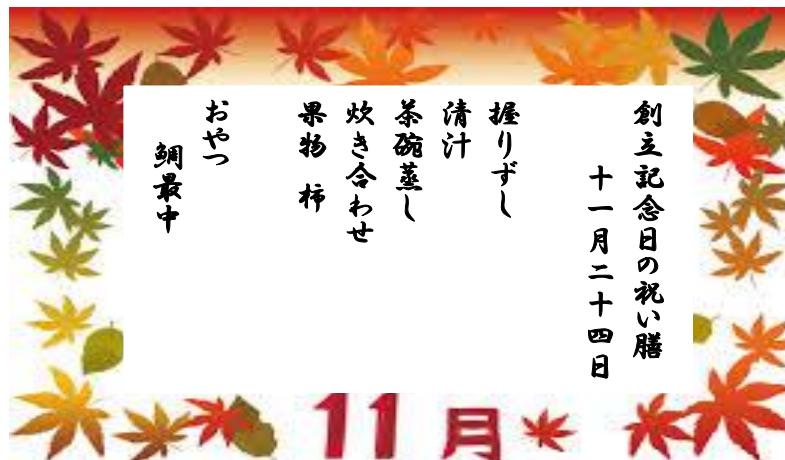




ライフモア NOW 2025年10月10日



行事のお知らせ 9月10月・報告 8月後半から



秋を楽しむ御膳 10月28日

ご飯

清汁

刺身盛り合わせ

白和え

炊き合わせ

果物

柿・桃缶

おやつ

和菓子



10月9日
2階運動会

10月25日
3階運動会

10月22日
誕生会
赤飯とケーキ
10月31日
ハロウィンのおやつ
南瓜プリン



9月10月食事報告

秋への季節の変わり目になってきています。食材も少しずつ、秋に入れ替えていきます



9・15敬老の日 鯛めし 天ぷら 鯛最中



9月9日重陽の節句 栗ご飯と梅ゼリー



9月20日チャーハン・餃子

今年の十五夜は、9月6日でした。お月見に欠かせない物といえば月見団子です。みんなでお団子づくりをしました。以前作ったことのある方、初めて作った方。お供えに何をあげたのなど、話はいろいろでした。お団子を高く積み上げるのは秋の実りへの感謝を月に届けるためです。



10月6日お月見団子つくりと月見饅頭

長く続いた厳しい暑さで、体に疲れが出る時期です。冷たいものを口にすることも多かったかと思います。気付かぬうちに胃腸が疲れて、食欲減少していませんか？

秋バテ予防、改善の基本は規則正しい生活を心がけること。食事面では油っぽい物や味の濃いものを控えて、消化に良いもの、温かい料理がおすすめです。そして、栄養バランスとれた食事が大切です。豚肉、豆類などの良質のたんぱく質と糖質をエネルギーに変えて疲労回復に役立つビタミンB1の摂取を意識することが大切です。ビタミンB1を多く含む食品には、豚肉、レバー、紅サケ、玄米、さつま芋、そば、ホウレン草などがあります。ビタミンB1は水に溶けやすいので、具沢山のお味噌汁やスープなどがおすすめです。体を整えて、元気に秋を楽しみましょう。



2025年10月 ライフモアのお知らせ

* 11月9日(日)

設備点検のため

12:30から全館停電

となり点検終了まで電話がつながりません。

なお当日の面会は午前午後ともに中止となっております。

* 感染症について

インフルエンザが流行し始めております。

喉の痛みや咳が出る等少しでも体調に不安を感じるときは面会をお控えください。面会の前に手洗いうがいをし、面会中はマスク着用をお願いいたします。

* 衣替えについて

11月から衣替えを行います。冬物をお持ちいただく前に・縮み・ほつれ・名前(フルネーム)のかすれがないかご確認お願いいたします。しまいこんでいた衣類は一度洗濯をし、しっかり乾燥をしてからお持ちください。

金子歯科の領収書について

「負担額」欄に記載されたもの（下線あり）

が請求金額となります。

右の図、赤丸が付いている欄が請求金額です。