

デイルーム はばたき

令和2年10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



10月のイベント

12日（月）～17日（土）
パターゴルフ大会

目指せホールインワン！
目指せ高得点！！

選択レク

パズルに新しい仲間が登場！！
挑戦絶賛受付中！！

●秋の食べ物で健康になろう！●

さんま…胃腸を温め、疲労を取り疲れた体を回復する効果がある。またEPA、DHAは成人病等の予防に効果がある。

ナス…熱を冷ます効果がある。また、血管の柔軟性をあげる他、血中コレステロールを抑制する効果がある。

里芋…カロリーが低く食物繊維、ビタミンBが摂れる。腸内環境の改善に効果抜群です。

ぎんなん…体内のコレステロールを抑制してくれる。季節の変わり目の風邪にも効果抜群です。

さつま芋…消化器の働きを高め、胃腸を丈夫にする。βカロチンやプロテアーゼ阻害物質が肺ガン予防に役立つ。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL：0480-26-2150 長塩 遠藤

