

デイルーム はばたき

令和3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

14日(木)～20日(水)
曜日対抗 紙コップタワー

集中集中！！
高く高く積み上げて！！

18日(月)
かぼちゃサラダ作り

美味しい季節になりました
特製サラダで召し上がれ！？

創作イベント
折紙の花かご作り

物寂しい秋に
カワイイお花でにぎわいを

●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

