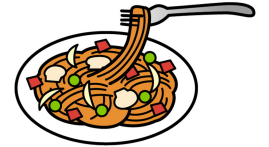


新涼の候、清々しい秋風が吹くころとなりました。

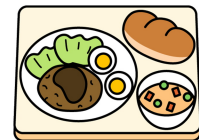
皆さま、いかがお過ごしでしょうか(^▽^)/

今月号では、暑い夏に弱った胃腸と落ちた食欲を取り戻すべく、

『健康を保つための食事のコツ』をお届けいたします。



- 一汁三菜を心がけ、バランス良く食べましょう
- 肉や魚、大豆製品をしっかり食べましょう
- 野菜を毎日食べましょう
- 果物も適度に食べましょう
- 食欲がないときは、おかずから食べましょう
- 塩分の取りすぎに注意しましょう
- ゆっくり時間をかけ、よく噛んで食べましょう
- 歯や入れ歯が合っているか定期的に点検しましょう
- 食事の前に嚥下体操を行いましょう



「あ・い・う・べ〜」「ぱ・た・か・ら」

大きく口を動かしましょう



### 今月の体操



先月に引き続き『オー☆シャンゼリゼ』の曲に合わせて  
タップを踏み鳴らし運動行います。

みんなで楽しく頑張りましょう。

16日は敬老の日です。  
おめでとうございます  
これからもお元気で！



散髪は  
30日(月)です



ご予約お待ちしております。

まだまだ残暑が厳しい日もありますが、くれぐれもご自愛ください。