

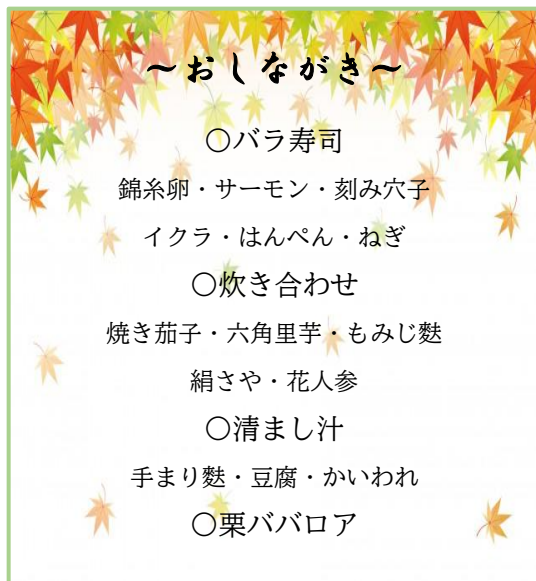
2026年9月号

栄養課だより



敬老会を開催しました♪

9月15日、16日の2日間に渡って、しょうぶの里・ゆとり野デイサービスセンターにて敬老会を開催しました。



15日のミールラウンドにて、しょうぶの里デイサービスセンターへお邪魔した際は、「グッド!美味しい!」「ここに来るのをいつも楽しみにしています」等の言葉も頂きました! これからもお体に気をつけて、お元気でお過ごしください。

季節の変わり目、なんとなく不調はありませんか?

朝晩の気温差が大きくなるこの時期、「なんだか疲れやすい」「頭痛やめまいがする」「よく眠れない」など体調がすっきりしないことはありませんか? 9月は激しい気温差、台風による気圧変動、夏の疲れが重なり自律神経がフル稼働の状態、バランスが乱れやすくなっています。

- ☐ しっかり睡眠をとる
- ☐ 3食バランスよく食べる
- ☐ 10分程度のウォーキングや軽いストレッチをする
- ☐ 朝起きたら朝日を浴びる
- ☐ ゆっくりお風呂に浸かる

など、出来ることから体を労ってあげましょう。なんとなく不調を感じたら、少しペースを落として休むことも大切です。

栄養課では、皆さんに喜んでもらえる食事づくりを目指しています。食べたいメニューや食事についてのご意見などがありましたら、お気軽にご相談ください。