



季節のおたより



皆さん、10月に入り鶴居もすっかり寒くなりましたが、お変わりありませんか？
今年の夏も暑かったですが体調は大丈夫でしたか？

朝晩の気温差が7～8度あると体調を崩しやすいと言われています。温かいものを飲食すると予防にもなるそうですよ。



10月6日は「十五夜」の日です



今年の十五夜は、10月6日です。日本では先祖の供養と共に秋の収穫を祝い感謝すると言う意味があり五穀豊穡を祈る行事とされています。そのため、ススキ(魔除け) 豆や芋月見団子(感謝の気持ち) 農作物(豊作に感謝)と言う意味もあるそうです。他にも丸い物としてかぼちゃ、栗、里芋、みかんを飾るそうです。昔は米ではなく里芋など芋類が主食として食べられていたそうです。

十五夜は、1年で最も月が明るく美しいとされ「中秋の名月」と呼ばれ「秋の真ん中に出る月」と言う意味があります。供え物に飾られるさつま芋やぶどうのツルは、月と人の繋がりが強くなるという縁起の良いお供え物なんです。

十五夜の日に「みたらし団子」味のデザートを提供します。



皆さん、免疫力と言う言葉を聞いた事がありますか？

病気に負けず元気に健康な毎日を送るには、免疫力を上げると良いと聞きますね。免疫力は自分の体を守ってくれるようです。免疫細胞は体全体の約7割が腸にあります。腸の環境を改善し働きを活性にすることで免疫力を高めることが出来るようです。



免疫力を上げる方法(免疫細胞が喜ぶ行動や食事をとる必要があります)

①代謝・体温を上げる

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、1℃下がると免疫力が30%下がり、1℃上がると免疫力が最大5～6倍ほど上がると言われています。

②良い睡眠をとる

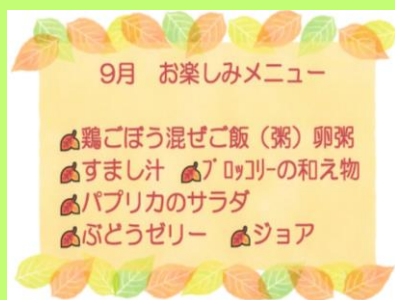
③1日3食バランスよく食べる

④よく笑う



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。

9月に提供したメニュー
敬老会のメニュー



ずんだ



混ぜご飯は肉のうまみやだしがしみ込んで美味しく出来上がりました。またぶどうゼリーを提供しているので秋を感じて頂けたらと思います。それではみなさんで頂きますをしましょう。せーの、いただきます。

おはぎ



「おはぎはとても美味しくて周りの席の人みんな喜んでたよ。また出してくれたら嬉しいよ」と話されていました。

介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2025年 10月

