

皆様、こんにちは ♪

もう、9月になりました。今年も残り4ヶ月となります。1年はあっという間ですね。

9月と言えば秋！！秋といったら四季の中で過ごしやすい時期ですね。また美味しいものがたくさんある季節。食欲の秋にちなんで、この時期に美味しいものを紹介したいと思います。

皆様は何を思い浮かべますか？？

私の中のベスト3を発表します！！

やはり、この時期美味しいものは・・・。

1・さんま

この時期のおいしさは一番！！

塩焼き・お刺身・お寿司・さんま御飯など

私は塩焼きが好きです。

☆細かい骨が多いので注意してくださいね！

2・梨

みずみずしくて風味よく
おいしいですよー！

3・さつまいも

スイーツでも人気！

煮物でも美味しいですよ

またダイエット効果もあるようです
(腸内環境を整えてくれるそうです)

その他には・・・

【美容効果の高い食べ物は栗です】

栗の渋皮はポリフェノールの一種タンニンが多く含まれています、老化の原因である活性酸素の効果あり！更にビタミンcも豊富です。

ビタミンcはコラーゲンの生成に欠かせないです。美肌になりたい人は是非！！

免疫力アップ効果のある食べ物は、きのこです

九十九荘キャッチフレーズ：「みんな元気 九十九荘で100歳超え」

・・・っという事で・・・今年も九十九荘では元気に敬老会を開催します。

入居者さまに楽しんで頂けるよう、出し物を行っております。

やはり、どんな場面を見ても笑って過ごせる！笑顔がある生活はとても嬉しく思います。

生活面での支援も大切ですが、その人らしく生活できる！ということが1番だと思います。

入居者さまにいろいろ教えて頂き 日々、勉強と思っております！！

なんとって、人生の大先輩ですから。

その一瞬を大切にしながら日々入居者さまの生活を支援できるよう努力します。

中村 真弓