

緑風苑便り

令和8年9月号

長かった夏の名残と秋の気配が溶け合う9月、
ご家族の皆様は、お変わりなくお過ごしでしょうか。

8月は盆踊りやアイスを食べていただくなどの
夏祭りを行いました。

「福知山音頭」皆様、上手に踊っていらっしゃいました。



面会について

※予約制です

面会曜日	毎日
面会時間 (15分程度)	14:00～ 17:00
面会方法	面会室にて

予約☎ 0773-27-6100
今月より面会制限緩和されました。

今後の感染状況等により、予告なく
面会を中止・内容変更する場合がございますので予めご了承下さい。

9月の予定

2日	水	回診・シーツ交換
4日	金	散髪
9日	水	回診・シーツ交換
11日	金	観月会(行事)
16日	水	回診・シーツ交換
21日	月	敬老の日、体重測定
22日	火	国民の休日
23日	水	秋分の日、回診・シーツ交換
25日	金	散髪
30日	水	回診・シーツ交換

夏バテに効く食べ物は？

夏バテは自律神経の乱れや、発汗による栄養素の排出が原因で
起きるとされています。

【おすすめの食事方法、摂りたい栄養素】

栄養素	役割	含まれる食材
ビタミン B1	炭水化物を エネルギーに変える	豚肉、うなぎ、 玄米、大豆、 そら豆
ビタミン B2	糖質、脂質、タンパク質を エネルギーに変える	さば、いわし などの青魚 レバー、牛乳、卵
ビタミンC	体内ではつくられないため 食事から摂取しないと 不足しがち。 免疫力や日焼け予防	パプリカ、ゴーヤ キウイ、ジャガイ モ
クエン酸	胃酸の働きを サポートして食欲を増し、 たんぱく質の 吸収をサポート	レモンなどの 柑橘類 キウイ、酢、 梅干し
アリシン	ビタミンB1の働きを 助けるために必要	ねぎ、 ニンニク、にら

夏バテ予防に効果的な食材を献立に取り入れて
残暑を元気に乗り切りましょう！