

お誕生日会



★ 輪投げ大会 ★



令和7年 11月号 ほのぼの

グループホーム 松花園

〒729-3431
広島県府中市上下町上下
851番地1
TEL
0 8 4 7-6 2-8 3 2 2
FAX
0 8 4 7-6 2-8 3 2 3

広報部
西宮・柿本



株式会社ディア・レスト福山
〒720-1132
広島県福山市駅家町
大字倉光148番地

朝晩の冷え込みも強くなり、山々は鮮やかな紅葉に染まっています。私たちも朝は布団から出るのが少し辛くなってきましたが、皆様は季節の変わり目をいかがお過ごしでしょうか。

十月下旬になると気温も下がり、上下町でも軒先や縁側に柿を吊るす光景を目にするようになりました。干し柿は奈良時代から愛されてきた伝統的な保存食で、渋い柿を干す事で糖度が増し栄養素も豊富に含まれ、特にベーターカロテンや食物繊維が多く、便秘の解消や美肌効果、免疫力向上などが期待できます。またカリウムも多く、余分なナトリウムが排出され血圧の安定やむくみの解消にも効果があるそうです。松花園でも入居者様が包丁を握り、慣れた手つきであったという間に三十個以上の柿を剥いてくださいました。毎日優しく揉んで楽しみにしていた干し柿の今年の出来栄は上出来で、おやつの時間においしくいただくことが出来ました。残った分はお正月のお楽しみとして、冷凍庫で保管しています。

今年も残すところ一ヶ月と少しとなり、各地でクリスマスイルミネーションが美しく輝いていますが、大掃除や年賀状の準備など忙しさを感じる季節でもありますね。体調を崩しやすい時期でもありますので、風邪などひかれませう、お身体どうぞご自愛ください。





