

ふくしの里 NO.79

秋バテ

「秋バテ」とは秋になったのに、体がだるい、食欲がないなどの夏バテに似た症状です。これは夏の間にためてしまったから体の冷え等から、自立神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。対策は軽い運動、散歩がいいと思います。

冷え対策としては服装に気を付けて寒ければすぐに重ね着をしましょう。食事ではよく噛んで冷たいものは控えましょう。入浴はシャワーをやめて風呂にゆっくりつかりましょう。秋バテ解消の食材としてエネルギーとして豚肉、大豆、豆腐、疲労回復として果物、リンゴ、柿色々ありますが、キウイが特にいいそうです。あとは疲労回復の排出には「お酢」がお勧めです！

秋は外へ出ていくのにはいい季節です。外へ出て裏に書いてあるサロンに参加しておしゃべりでもしませんか♪



9月会食会

ようやく「こ」にきて秋らしい季節になってきました。風も心地よく、朝晩は少し肌寒さを感じる位です。

今月の会食会は恒例の「ミニ運動会」を開催しました！まずはその前に腹ごしらえのお楽しみ昼食です♪メニューは、親子丼、きゅうりとみよがの三杯酢、豆腐となめこの味噌汁、果物（みかん、梨）でした。卵がふんわりトロトロの親子丼は、味付けも絶品で今日も完食者が続出でした。酢の物でさっぱりとし、果物も美味しくいただき、一休みをした後にいよいよ運動会のスタートです！

種目は「紙で綱引き」「ボーリング」「量ってピツタン」「玉入れ」「パタパタゲーム」「じゃんけん列車」でした。月組と星組に分かれて、白熱した対決でした！最後には草川さんによる健康体操で締めくくりました。

身体を動かし、沢山笑い、大いに盛り上がりました！来月は会場が異なり、竹間沢一区第二集会所になりますのでご注意ください！
 沢山のご参加をお待ちしております♪



おさそい伝言板 10月の予定

みたけ会食会

（65歳以上のおひとり暮らし会食会）

クリスマス飾り

10月のみたけ会食会は、クリスマス飾りの作成を予定しております。お楽しみに♪

日時：10月17日（水）11:30～14:00

場所：竹間沢一区第二集会所

参加費：400円

申し込み：三芳町社会福祉協議会

電話 049-258-0122

※場所がふれあいセンターではありませんので、お間違えのないようにしてください！

◎ サロン げいひん館 どなたでも

10月9日（火）10:20～14:00 【秋桜街道】

『富士見市ウォーミング』

集合場所：みずほ台駅改札階10時20分

行程：山崎公園→秋桜街道→貝塚公園→昼

食・公園散策・貝塚公園→イチヨウ通り→みずほ

台駅東口着↓解散14時

※昼食・飲み物・敷物は各自持参。雨天時は13時30分より集会所にて手芸の予定です。

会費：100円

申し込みは不要です。会場に直接おいで下さい
 問い合わせ：049-258-5971

（竹ちく会）

～ふれあい・いきいきサロン 開催日のご案内～自由にご参加いただけます（一部 予約必要）～

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 音楽ケア体操 13:30～16:00	6
7	8	9 茶話会 (民生委員) 13:30～15:30 要予約 259-1451 げいひん館 みずほ台駅東口 10:20～14:00	10	11	12	13
14	15	16	17 1人暮らし 高齢者会食会 11:30～14:00 要予約	18	19	20 元気サロン 13:30～15:30
21 折り紙サロン 14:00～16:00	22 いもっこ体操 竹間沢公民館 10:00～11:30	23	24 1	25	26 歌声喫茶 13:15～15:30	27
28	29	30	31			

*各サロン(げいひん館・いもっこ体操を除く)会場はみよし台1区集会所(MIX)です。

☆歳時記 10月(神無月)

残暑でじめじめしていた空気がカラッとした爽やかな涼気と入れ替わり、空が高く澄み渡ってきました。一番良い季節ではないでしょうか？

天高く馬肥ゆると称されるように、なんでも美味しい季節です。実りの秋で何でも大変美味しくいただけます。食べすぎには注意をして、おいしいものに沢山挑戦しましょう。

山々は赤や黄色に色づき、空は澄み渡り、旅行にも最適なシーズンです。皆様にはお友達や、家族等と楽しい旅を計画して日本の美しい景色を楽しんでいただきたいと思います。

神無月の由来は全国の神様が出雲大社に集まり、各地の神様がいなくなることに由来するそうです。

10月の誕生花 「コスモス」 花言葉 「乙女の純情」



問い合わせ：申し込み先・三芳町社会福祉協議会

049-258-0122 / FAX 049-258-0180