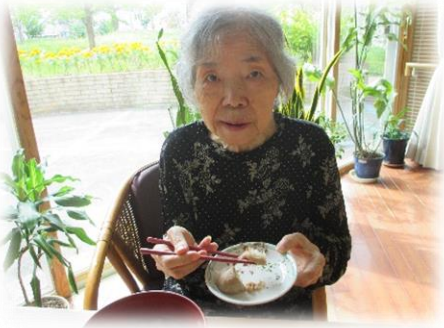
軽費老人ホーム ケアハウス ハーモニーあいづ

ハーモニーあいづ今月の一言
「幸せは、日々の暮らしの中にあります。小さな幸せを見つけましょう」

令和４年 10 月１日発行
2022 年　第 10 号

この日の昼食は「敬老の日お弁当」です。
ハーモニーあいづの最高齢 103 歳のお客様も「美味しいねえ」とたくさん召し上がっていました。
敬老の日おめでとうございます！



昼食にお彼岸ということで、おはぎ（あんこ、くるみ、青のり）が出ました。おはぎは、甘くない青のりのおはぎが人気でした。おかわりされる方もいて美味しく食べました♪

～ハーモニーあいづ指定居宅介護支援事業所～

秋になり、くしゃみや鼻がムズムズすることがあります。それは風邪の症状ではなく、秋の花粉症かもしれません。春のイメージが強い花粉症ですが、ブタクサやヨモギなどが原因になることがあるようです。また、空気の乾燥や朝晩の冷え込みも厳しくなってきますので、体調変化に気を配り元気に過ごしていきましょう。
介護のこと、気になることやお困りごとなどがありましたらお気軽にお問合せください。

ケアハウス　ハーモニーあいづ内　（担当：平田・平野）　TEL：23-8166
サービス提供地域：会津若松市・会津美里町・磐梯町

発　　行　社会福祉法人 心愛会　ハーモニーあいづ
住　　所　〒965-0001
福島県会津若松市一箕町松長五丁目 11 番地 31
ＴＥＬ　０２４２（３２）００４１
ＦＡＸ　０２４２（３２）００５１

皆様にお手伝いしていただき、かぼちゃのコロッケを作りました♪
皆さん手際がいいですね。
昼食のメニューの一つでした。かぼちゃが甘くて美味しかったですね。
また、皆さんで作りましょう。

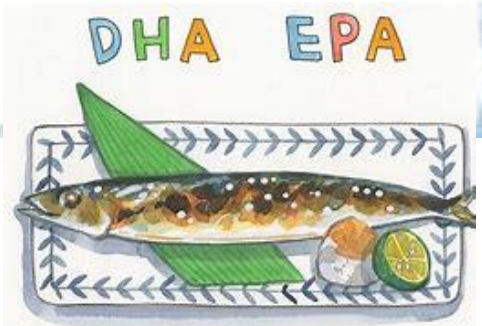
月に２回　パン屋さんの「コパン」でパン販売に来ていただいています。
どんなパンがあるかなと、販売を楽しみに心待ちにされている方多く、たくさん購入されていました。

サンマの栄養

サンマは、青魚の代表的な魚です。DHA や EPA を沢山含んでいます。また、鉄分などのミネラルも豊富に含んでおり、積極的に食べたい魚の一つです。

- DHA とは…脳細胞の活性化や目の網膜活性化に効果的。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがある。
- EPA とは…動脈硬化を防ぎ、抗血栓、コレステロールの低下などの作用による脳血栓の予防・改善に効果がある。

旬の美味しい食材で健康な身体づくりを心がけましょう。



心愛会通信
（ハーモニーあいづのブログ）です。
ぜひご覧ください。