

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉を信じて暑さを我慢する今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか？お盆を過ぎたら少しだけ、日差しが弱まったように感じます。気候も安定する秋まであと少し！頑張りましょう！

今月9月18日(月)は祝日ですが、営業します
来月10月9日(月)は祝日のため、お休みです

リハビリスタジオ なるざの森
 TEL 0776-77-2251
 あわら市二面2丁目301番地



なるざの森よりお知らせ **新たなワクチン接種を受けましょう！**

令和5年秋開始接種

第1報

国の資料より引用

〈新型コロナワクチン接種〉

令和5年8月10日

**オミクロン株(XBB.1.5)に対応した
 ワクチンの接種が開始されます。**

**9月20日以降、希望するすべての方を対象に
 XBB対応ワクチンの接種が始まります。**

詳しくは市町村からの案内をご確認ください。

自己負担なしで
令和5年9月20日～
令和6年3月31日まで
 の期間接種できます。
 次年度は年1回の接種になる
 予定です。



先月の活動



～作品作り①～

暑中見舞い作り



仲良く御一緒に♪



暑中お見舞い
 申し上げます

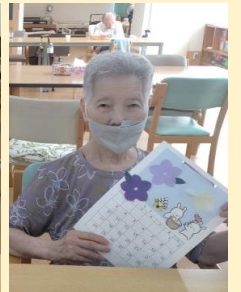
～カレンダー作り～



折り紙で桔梗を貼って
 いきます！



もう9月...
 秋の夜長を感じさせて
 くれる絵柄です♪



～その他活動～



塗り絵



アクティビティ

細かい作業ですが
 頑張って仕上げ
 ています！



裏面に続きます...



アガーを
混ぜます♪



フルーツはどれに
しようかな～



完成!

色とりどりの
フルーツがたくさん
入った水まんじゅう!
「えっ! 作れるの?」
と驚く方もおられま
したが家でも立派な
水まんじゅうが
作れちゃうんです!

残暑を乗り越えろ!!



旬の食材で秋を堪能しよう!

9月は季節の変わり目ということもあり、気温が大きく変化します。そのため風邪をひいてしまったり、気分が優れなかったりといったことが多いかもしれません。朝夕の気温は下がってきますが、日中は30度を超える日も多いため、夏バテや熱中症にも注意が必要な時期です。

9月が旬の食材は、免疫力アップにつながる栄養素を含んだものがたくさんあります。体調管理の一環として旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか?



9月が旬の食材



野菜 かぼちゃ・里芋・舞茸・銀杏

魚

カツオ
サンマ
アサリ



果物

梨・栗

9月が旬の魚

●カツオ

秋に獲れるカツオは「戻りカツオ」とも言い、栄養をたっぷり蓄えているのが特徴です。

●サンマ

サンマはこの時期しか獲れないため、新鮮なものを食べられるのは今だけ。刺身でも美味しくいただけます!



9月が旬の果物

●かぼちゃ

カロテン、ビタミンC・Eが豊富に含まれ、免疫力を強化し、老化を予防する効果があります。

●舞茸

カルシウムの吸収をサポートしたり、ビタミン・亜鉛が豊富に含まれています。



9月が旬の果物

●梨

果肉が柔らかく、カリウムがたっぷり含まれています。塩分の排出を促してくれます。

●栗

ビタミンB1とB2を多く含んでいます。B1は糖の代謝、B2は脂質の代謝をサポートしてくれます。

