



つぐみ通信

令和6年9月



長月に入り、朝夕、涼しさを感じられるようになりました。

夏に溜まった疲れが出る時期ですので、美味しいものを食べて適度な運動をして、健康に留意したいものです。疲労を回復し、胃腸を整える、さつまいもや山芋、きのこ、カブなどを食べることをお勧めします。

今年の **敬老の日** は、9月16日（月）です。

高齢者を敬い、健康長寿を願う日です。

介護事業所つぐみでは、利用者様が穏やかな生活を維持し健やかな心身を保てますよう、支援してまいります。家事援助および身体介護のサービス御依頼を、お待ちしております。



満月は豊穡の象徴とされ、中秋の名月には農作物の収穫のお祝いと感謝の意を表します。中秋の名月は、「芋名月」とも呼ばれます。さつまいもや里芋、旬の野菜や果物、月見団子などをお供えて、満月を鑑賞してみても、いかがでしょうか。江戸時代の人々は、供えた月見団子を戴くことで、健康と幸せを得ることができると信じていたようです。

訪問介護サービス受入可能状況

◎余裕あり

○受入可能

	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	○	○	○	要相談	要相談
午 後	○	○	○	○	○		

福島県相馬市中村字桜ヶ丘 149 番地の 2 2F



介護事業所 つぐみ

TEL : 0244-26-8562

FAX : 0244-26-8568

