

つないだ手  
ぐんぐん広がる  
みんなの笑顔

# つぐみ通信

令和7年10月

木々の葉も色づき、日ごとに秋の気配が深まってまいりました。

過ごしやすい季節ではありますが、一日の寒暖差が大きく、空気も乾燥します。  
重ね着用の上着などで、体温を調節するよう心掛けたいものです。

体温を保つためには、食事からエネルギーを得ることも大切です。実りの秋には、芋、栗、カボチャやキノコ、梨、柿、秋刀魚など、たくさんの旬の食材が出回ります。

食欲の秋を、バランスのよい食事を楽しみましょう。



**10月31日はハロウィンです。** ハロウィンの起原は、古代ケルトのサウィン祭と言われています。  
サウィンは「夏の終わり」を意味し、秋の収穫を祝う行事でした。

アイルランドでは、カブを掘って顔の表情を象った「ジャック・オー・ランタン」を飾りました。  
この風習はアメリカに渡り、カブよりも顔を掘りやすいカボチャを使うようになりました。

カボチャは夏に収穫してすぐ食べるよりも、追熟させて秋～冬が一番美味しく、栄養価が高いそうです。

## 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 | × |
| 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