



# プルメリア通信

〒241-0825  
横浜市旭区中希望が丘165-3  
tel 045-360-6607  
fax 045-360-6608

秋本番となる10月は、天高く馬肥ゆる秋ともいわれるように、秋に収穫される様々な旬の味覚が楽しめる時期でもあり、暑すぎず寒すぎず気候的にも過ごしやすい月ですよ。

里芋、薩摩芋、栗、松茸、秋刀魚、秋鮭…などなど。食欲の秋、到来です！

秋の味覚としてあげられる栗には、ビタミンC・カリウム・食物繊維などが豊富という果物としての特徴と、ビタミンE・鉄・銅・マンガン・亜鉛などが豊富なナッツ類としての特徴、そしてでんぷんが豊富という穀類としての特徴をあわせ持っている珍しい食材です。また、栗のビタミンCはでんぷんに包まれているので加熱しても壊れにくいという点で、イモ類にも似ています。

ほんのりとした甘味とほくほくとした食感♡プルメリアでも“栗ご飯”や“栗ようかん”を作り皆さんと一緒にいただきました～(\*^▽^\*)ノ と～っても美味しかったです♡

## 9月のアルバム



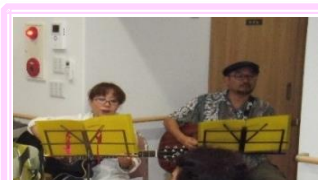
< お誕生会 > 9月は2名いらっしゃいました♡

< 認知症カフェ きっさプルメリア > オープン☆



お誕生日 おめでとうございます

< 外食・アイスクリーム屋さん >



↑ 音楽ボランティアさん

ミニ講話や歌など、みんなで楽しい時間を過ごしました♪



< レク風景 > 魚釣りゲーム



< お知らせ >

認知症&予防カフェ 「きっさプルメリア」  
毎月第3土曜日 (PM2:00~3:30開催)  
※ どなたでもお気軽にお立ち寄りください。



< 善部保育園 交流会 (敬老の日) >



< レク風景 > 体操・パターゴルフ



< 外食 > 風の音



笑顔がこぼれます♡

\* プルメリア通信の配布・掲示に関し、掲載されているすべてのご利用者様の同意を得ております。

