



# 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

残暑の残る9月。秋とはいってもまだまだ暑い季節ですね。風が少し涼しく感じたりはしますが、日中はまだまだ夏のような暑さです。秋の花や旬の食べ物なども出回り始め、新しい季節の到来を様々な面で感じられるタイミングでもあります。

秋に旬を迎える野菜の多くは、厳しい暑さを乗り越えて育ったイモ類やキノコ類、野菜の収穫量が減る冬まで保存できる根菜類などです。夏の間疲労した体を回復させたり、夏バテを解消したりするのに必要なビタミンや、腸内環境を整えて胃腸を元気にしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。

夏の疲れが抜けない人は、秋の野菜をどんどん食事に取り入れてみてはいかがでしょうか・・・(\*^▽^\*)b



## 8月のアルバム



＜レク風景＞ かるた取り・的入れ・ゲーム 他

＜レク風景＞ 手作りうちわ制作



集中～



プルメリア



集中～



完成～♡



かるた取り



ペンギン危機一発



的入れ

＜認知症&予防カフェ＞ きっさプルメリア

1F フロアーにて開催



\*8月よりカフェ再開しました。コロナ対策をしっかり行いつつ、今後も皆さまと楽しい時間を過ごしていきたいと思っています。

＜お知らせ＞

認知症&予防カフェ

今後の予定

「きっさプルメリア」



9/20・10/18

年内毎月第3日曜日開催

11/15・12/20

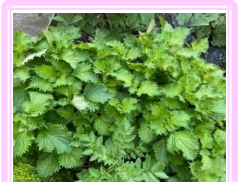
時間：PM2:00～3:30

＜プルメリア 周辺地図＞

随時見学受付中！  
お気軽にお立ち寄りください♪



＜プル畑＞ ナス・トマト・ピーマン・大葉



\* 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。