



(株)アイシマ

小規模多機能型居宅介護事業所

令和 7年 10月 第121号

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

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す。

薩摩芋、栗、南瓜、松茸、秋刀魚、秋鮭…などなど。食欲の秋、到来です！

秋の食材は、旬の時期に最もおいしく、栄養価が高いのが特徴で、特に、秋の野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、でんぷん質による甘みがあるものが多いとされています。

昔から「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」と言われ、秋の甘味は冬に向けてエネルギーを備えるのに理にかなっていると考えられます。

季節の移り変わりを感じながら旬の食材を味わって、夏の疲れを癒しましょう！



《認知症&予防カフェ》

きさぷるメリア

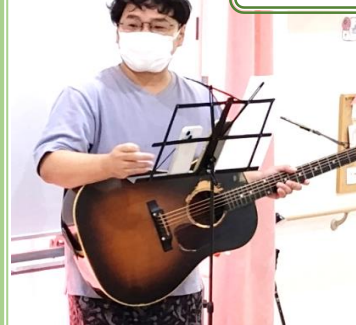
山本前会長の詩吟講座



南希ケアフラザより



「大坪講師」ギター演奏に合わせて合唱♪



どなたでもお気軽に
ご参加下さい。
お待ちしております。



<フルメリア周辺地図>



《お知らせ》認知症&予防カフェ

◆今後の予定「きさ ぷるメリア」◆

令和7年 10月19日(日)
11月16日(日)
12月21日(日)

※毎月 第三日曜日開催

※開催時間 PM2:00~3:30



* 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。