



10月の予定

- | | | | |
|--------|---------|------------|-----|
| 4日(金) | 14時40分~ | 移動販売とくし丸 | 4階~ |
| 11日(金) | 14時40分~ | 移動販売とくし丸 | 2階~ |
| 14日(月) | 9時00分~ | 理容サービスふらっと | |
| 18日(金) | 14時40分~ | 移動販売とくし丸 | 3階~ |
| 25日(金) | 14時40分~ | 移動販売とくし丸 | 4階~ |
| 30日(水) | 9時00分~ | 消防設備点検 | |
| | 14時30分~ | 火災避難訓練 | |



※火災避難訓練については別紙を
ご覧ください!



9月15日(日)

高志の郷正面駐車場にて、横田本町獅子舞保存会による獅子舞が披露されました。



高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





10月は果物についてお話します。秋になると、ぶどう、梨、りんご、柿、いちじく、栗、みかん、柚子など、色彩豊かな果物達が店頭に並びます。秋はいろいろな果物が旬を迎える季節です。旬の果物はおいしいだけでなく、

その時期に合った健康の効果があり体に必要なものといわれます。野菜も同様です。夏は身体を冷やし、冬は身体を温める食材が旬でおいしいです。

秋の果物にはβカロチンが豊富なものが多く、風邪などの予防に効くと考えられています。豊富な栄養を含む旬の果物を食べて免疫力を高め、寒い冬に備えたいものです。

健康効果の一例を紹介します

梨

カリウムや食物繊維を含む。カリウムはナトリウムを排泄する働きがあるので高血圧予防に有効。

柿

ビタミンC含有量は果物中トップ級。他に食物繊維やミネラルをバランスよく含みます。βカロチンも多く含みます。

秋の果物のおすすめの食べ方

そのままの美味しさを味わうのが一番ですが、食べきれない時や違う味を楽しみたい時の簡単レシピ！ぜひ、お試しを！

- *ジャム → 柿（梨）、砂糖にレモン汁を加え煮つめる。
- *フローズンヨーグルト → 柿、ヨーグルト、はちみつ（砂糖）をフードプロセッサーにかけ冷やす。
- *ようかん → 柿、粉寒天、砂糖、塩で。
- *コンポート → 梨、砂糖、白ワインをレンジで2, 3分加熱しレモン汁かける。