

地域に密着した介護サービスを提供する、
伊野本陣の家族便り

伊野本陣は、い〜のお〜 9月号

平成27年9月10日発行 第70号



バーベキュー&花火大会



8月29日(土) 毎年恒例『バーベキュー&花火大会』を開催しました。
前庭でのバーベキューを予定していましたが、あいにくの天気で急遽ホールを会場として行いました。ご利用者様、ご家族様、地域の方々、職員合わせて53名の参加がありました。途中、雨も上がり花火も行い、ゆっくりと楽しい時間を過ごす事ができました。
ご近所の方から野菜をいただき、おいしくいただかせてもらいました。ありがとうございました。



お願い

新聞紙が不足しております。ご家庭で不要な古新聞がございましたらお願いいたします。

秋といえば・・・～秋の味覚～

暑い夏も終わり過ごしやすい季節になりましたね。

秋といえば・・・『食欲の秋』 秋はおいしい食べ物がいっぱい！！

秋刀魚、松茸、秋なす、さつま芋、新米、りんご、柿、梨、ぶどう・・・

秋の味覚『秋刀魚（さんま）』に含まれるEPAには血液をサラサラにし、血栓を予防する作用があり、DHAには中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす作用もあります。

他にも、アミノ酸をバランスよく含んだ良質なタンパク質や、ビタミン、カルシウム、鉄分なども豊富に含まれています。

また、秋刀魚と一緒に食べられる『大根おろし』には発がん物質を抑える作用や、タンパク質を分解する酵素が、消化を促進すると同時にビタミンや鉄分の吸収もよくしてくれます。

9月はお月見もありますね。今年の『中秋の名月』は9月27日で満月の1日前になります。28日の満月は、今年で一番月と地球が接近するため特に大きく見えるようです。天気が良ければ空を見上げてみてはいかがでしょうか★*



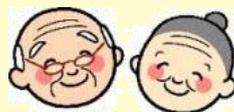
9月の行事予定

9月6日（日）

ひらた福祉フェスティバル

9月中

敬老会



10月の行事予定

10月中 外出



発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/index.php> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール inohonjin@hit-5.net

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

経営理念

安心と尊厳の
ある生活を
営むことの支援



ケア理念

共に喜び
共に楽しみ
共に笑って
共に過ごす

