



季節も秋に

8月が終わって9月になり、夏から秋へ移る季節になりました。少しづつ涼しくなっていますが、まだ暑い日は続いています。また、9月～11月は季節の変わり目の時期となります。今後、寒暖差や気圧の急激な変化によって自律神経が乱れ、体調を崩してしまう可能性があります。しっかりと体調を整え、残り3ヵ月も元気に過ごしていきましょう。

FROM : DAY

カラオケの再開

のぞみでは、少しの間カラオケの機械が使えない時期がありましたが、今では、ご利用者の方々の綺麗な歌声がまた通所に響き渡るようになりました。新しく通所をご利用された方も仲間になり、どんどんカラオケ部のメンバーが増えていっています。



NEWS

食欲の秋

9月と言えば食欲の秋。お芋にサンマ、梨にぶどう。栗に松茸と秋は食が進む食材がたくさんありますね。しかし、物価が高くなかなか手が出せない食材もありますよね。今年のサンマは安くなってるわけではないですが、今年も時期によっては大ぶりでお得なサンマがスーパーに並んでるみたいです。また、キノコ類は今年も価格は一切変わらず、1パック数十円～100円前後をキープしているみたいです。秋の味覚ではないんですがキャベツ、白菜なども安くなっているみたいなので皆さんも秋の食材を使って美味しいご飯を食べましょう。

ご連絡先はこちら！

介護老人保健施設のぞみ

ホームページ：[のぞみ](#) [くまもと](#) でご検索ください

所在地：熊本市中央区本荘3丁目7-18

電話番号：096-371-3399 (担当：サカイ・シンジョウ)

