医療法人せいざん　介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

令和8年
11月号



堂元神社太鼓祭り

R8.10.25



長い伝統のあるお祭り。
太鼓の音色が響き渡り、皆様より感動の声があがっておりました。
また来年も楽しみにしております。

トリックオアトリート～お菓子ちょうだい～



栄養科便り

10月21日(水)に「かぼちゃのモンブラン」を提供しました。
モンブランは、フランス語で「白い山」という意味のお菓子です。
かぼちゃは、ビタミンA、カリウム、食物繊維など、様々な栄養素を豊富に含みます。中でも、ビタミンAは、粘膜の乾燥を防ぎ、体内へのウイルスや細菌の侵入を予防する、免疫力をアップさせる働きのある栄養素です。
寒暖差や乾燥により、風邪をひきやすい時期です。かぼちゃを食べて、元気に過ごしていきましょう！



管理栄養士 山本　遥

通信担当　支援相談員：中本　昌志/望月貴一