

令和6年10月号

こんにちは！ なないろ便り10月号です。

少し暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。

朝晩の気温の差が激しいため、体調に気をつけて過ごしましょう。

【発行元】株式会社 安心 なないろ介護サービス

〒532-0001 大阪市淀川区十八条3丁目1-11 ベルベデーレ1階

TEL : 06-6397-9111 FAX : 06-6397-9112

10月の誕生花 **ばら**

何枚も花びらを重ねた様子が美しく、古くから世界中で人々を魅了し続けている花です。

バラは昼夜の寒暖差が激しいほど色が濃くなるため、秋以降に咲くバラは発色がとても美しいとされています。

花言葉は「愛・美」など・・・



秋の旬の食べ物

【さんま】

漢字にすると秋刀魚というように空きが旬の魚です。さんまには血液をサラサラにする成分DHAとEPAを多く含んでいるだけでなく、カルシウムやビタミンA、ビタミンEも豊富です。

【さつまいも】

食物繊維がおおく含まれていて、さらにヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防ぎます。



10月の誕生石トルマリン

真珠の宝石言葉 心中の歓喜、安楽、忍耐

トルマリンの両端はプラスとマイナスを帯電し、摩擦することでマイナスイオンを発生させると言われています。このマイナスイオンには水や空気を浄化し、心身のストレスやイライラを和らげてくれる効果があるとされています。体をリラックスさせ、心を鎮め、安らかな眠りを約束する石として愛されています。



10月 旬の食材

野菜：さつまいも・ごぼう・しいたけ

魚：秋鮭・鯖・さんま・ニシン

果物：ぶどう・りんご・柿

食欲の秋！！旬の食材を食べ、夏の疲れを飛ばしましょう。



10月の歌 赤とんぼ

夕やけこやけの あかとんぼ
負われて見たのは いつの日か
山の畑の 桑の実を
小籠に摘んだは まぼろしか

作詞：三木露風 作曲：山田耕筰

