# 秋の味覚を楽しむＢＢＱ

十一月に入り、寒さが身に染みる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は先日行われたバーベキューについてご紹介します。早朝から準備に取り掛かり、敷地内のスペースに特設ＢＢＱ会場を設置し、秋の味覚を楽しんでいただけました。今が旬の、キノコ類や、秋野菜にお肉など、満腹になり笑みがこぼれる一日となりました。また、少し寒いとある日では、佐俣の足湯にて、足先からポカポカと温まっていただけました。

# 昭和クラブ通信

昭和99年11月号

## さんま

さんまには、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や貧血防止に効果のある鉄分・粘膜を丈夫にするビタミンＡ、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、そしてミネラルの吸収を助けるビタミンＤも多く含まれており、積極的に取りたい魚です。脳細胞の働きを活発にし学習能力の向上や認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。加えてさんまには、コレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮することで話題のタウリンが豊富です！

デイサービス昭和クラブ
住所：熊本市南区城南町下宮地429-1
電話：0964-27-5963
事業所番号【4390103028】
https://lifecareclub.info

## ◆サービス紹介◆

昭和クラブではお弁当サービスやお食事サービスなど様々なサービスを提供しております。体験や見学も随時受付中です。お弁当サービスは一人暮らしの方やお仕事等でご家族様が食事の準備ができない方にお勧めです。塩分やカロリーに配慮したお弁当を三百五十円で宅配しております。是非ご活用下さい。デイサービスに居る時間だけではなくおうち時間でのお困りごとなどにも、対応できるサービスもございますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

## 今月の行事

～十一月～
コスモス＆銀杏
見学ドライブ