

平成26年10月8日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

気持ち良い秋の風を感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。秋はスポーツの秋・食欲の秋・趣味の秋など色々な秋がありますが、皆様の秋はどのような感じでしょうか。さて、秋は1日の気温の変化が激しい時期です。栄養のある物を食べて風邪など引かないようにお気をつけてお過ごし下さい。



<秋の旬の食べ物>

**秋は旬な栄養満点のおいしい食べ物がたくさんあります。
二つご紹介させていただきます。**

●秋刀魚～さんま～

胸回りがふっくらしている秋刀魚が脂がのっておいしいです。

栄養面は、脂質が多くLDLコレステロールを低下させる一価不飽和脂肪酸の含有量は非常に多く、コレステロール低下には良いです。調理方法としては、塩焼、蒲焼、刺身などがあります。

●椎茸～しいたけ～

季節に関係なく発生することから「四季茸」とも呼ばれ、これかなまって「しいたけ」と呼ばれるようになったという話もあります。秋の椎茸は、大変香りが良いことが特徴であり旬な食べ物です。

ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄分といった多種のミネラルが含まれており大変体に良く、風邪、不眠症など様々な効用があります。



平成26年度11月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

☆ 開催日：平成26年11月 7日(金) 太極拳
14日(金) 体操
21日(金) 太極拳

☆ 時間：午後 1時30分 ～ 2時30分

☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室

☆ 参加費：無料

☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西

～地域で行う介護予防教室のご案内～

●天名地区高齢者成人教室

☆開催日時：平成 26 年 11 月 6 日（木）9時30分～11時30分

☆場所：天名公民館 ☆参加費：無料

☆内容 体操等

※こちらでは送迎を行っておりませんので、ご了承ください。

※お申し込みは、公民館にお願い致します。



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45～17:30

電話相談 24時間受け付けております