



現在、新型コロナウイルスの感染者が急激に増加しています。外出の際には、マスクの着用や手指消毒などの感染対策に努めてください。

高志の郷は、高齢者向けの住宅で多くの方が入居されています。

自分自身を守るとともに、他の入居者の方への感染予防にもご協力ください。よろしくお願いします。

管理課



## 10月の予定



- 6日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 2階～
- 9日～10日 9時00分～ 理容サービスふらっと
- 13日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 3階～
- 20日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 4階～
- 27日(金) 14時00分～ 移動販売とくし丸 2階～

※時間が変更となりますのでご注意ください。

高志の郷の空室状況やその他については、  
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





暑かった夏も過ぎて、すごしやすい季節となりました。季節の変わり目で体調も崩しやすいと思いますので、しっかりと食事を取り体調にご注意ください。今回は前回に引き続き秋野菜についてお話したいと思います。

### 【キノコ類】 椎茸、舞茸、しめじなど

キノコは大変栄養豊富な食材で、貴重な栄養素を含んでおりさまざまな予防効果があると言われています。

椎茸には、ビタミン・食物繊維が豊富に含まれ、便秘改善、高血圧予防、動脈硬化抑制などに効果があるといわれています。舞茸は、免疫機能が向上するβ-グルカンが多く、がんや高脂血症の予防効果があり、脂質をエネルギーに変えるビタミンB2はキノコの中でも特に多く含まれています。しめじは、ビタミンD、ビタミンB群が豊富。カルシウムの吸収を促進するビタミンDは野菜や果物からの摂取は難しく、しめじのビタミンDは貴重です。

旬の野菜は栄養が豊富です。しっかりと食事に取り入れ、夏で疲れた体を癒し冬に備えましょう。



### 【お願い】

高志の郷で提供している食事は、消費期限が決められています。居室内で保管し、後で食べられるのは絶対にお止めください。