

秋風の候

日中はまだまだ暑い日が続きますが、
すっかり日が落ちるのも早くなり、
朝晩は過ごしやすくなりました。
秋はすぐそこまできているようですね。



秋の味覚で美味しく健康に

『食欲の秋』という言葉があるように、
秋にはたくさんの美味しい食材が旬を迎えます。
夏の疲れや気温差などで、体調を崩しがちな
この季節。旬の食材で元気に過ごしましょう♪

●サンマ



DHAやビタミンAなどが含まれています。
DHAには、記憶力の向上や脳の老化防止の
効果があります。

ビタミンAには、皮膚や目の粘膜を健康にする
働きがあります。

●西洋力ボチャ



三大抗酸化ビタミンといわれる、
β-カロテン、ビタミンE、Cが多く、
免疫力を強化、細胞の老化を予防して、
生活習慣病の発症や進行を抑制します。

●シイタケ



食物繊維が豊富に含まれています。
大腸の働きを促し便秘の解消や予防に効果的
です。

瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和7年
9月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

今月のクイズ

お月見で飾るススキ。
どんな意味がある
でしょう。

- ①金運上昇を願う
- ②魔除け
- ③子の出世を願う

答えは裏面に！

(参考)

・釧路市漁業協同組合HP: <https://www.gyokyou.or.jp/>
・JAグループHP: <https://life.ja-group.jp/>



令和7年
10月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。



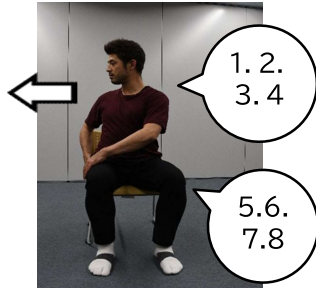
日	月	火	水	木	金	土
月見に供えたススキを 玄関の軒先に飾ると、 無病息災につながるとも 言われています	今月のクイズの答え 正解は… ②		1	2	3	4
			☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
5	6	7	8	9	10	11
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
12	13	14	15	16	17	18
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
19	20	21	22	23	24	25
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
26	27	28	29	30	31	
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	

今月の体操

ウエストの運動



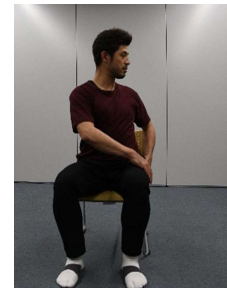
背筋を伸ばし、
姿勢よく座ります



両手で
太ももの横を
触ります



一旦
戻します



反対側も行います
交互に4回
行いましょう

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。