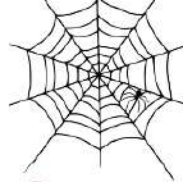


ほほえみ



2025年 10月30日 第47号

発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



ほほえみ スナップ

10^月

秋の爽やかな風が心地よい季節となりました。
過ごしやすい気候の中、皆さま笑顔で穏やかな
ひとときを過ごされました。



ピアノ演奏に癒され中～



お団子とススキで
お月見しました。



午後のティータイム



芸術の秋！
上手いでしょ！？



気温がちょうどよく、風を気持ちよかった
ので外で日向ぼっこしました



上尾丸山公園 行ってきました!

10月は外の空気が心地よく、ドライブで上尾の丸山公園へ出かけました。色づき始めた景色を眺めながらおやつをいただき、秋の穏やかなひとときを満喫しました。



外で食べるおやつは格別ね♡



紅葉はもう少しね



はい、ピース👌



カンパイ! 🍁



気温もちょうどよかったです🍁



ほけんだより

～疲れ知らずの体を作る食材5選～

①豚肉

ビタミンB1が糖質をエネルギーに変え、だるさを防ぎます。



②バナナ

即効性のあるエネルギー源で、運動後の疲労回復にも◎。



③アーモンド

ビタミンEとミネラルが体力維持をサポート。



④サーモン

オメガ3脂肪酸が血流を改善し、疲労回復に効果的。



⑤ほうれん草

鉄分が酸素運搬を助け、スタミナを持続させます。



毎日の食事に取り入れて、
元気な体を保ちましょう！