

※月初めには保険証確認をさせて下さい。						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	⑪	12	13	14	15
秋の収穫(変更あり)						
16	17	18	19	20	21	22
秋ビンゴゲーム						
23	24	25	26	27	28	29
わさーる買い物会						
30	31					

お誕生日おめでとうございます。

●●様	昭和 10 年 10 月 17 日	76 歳
●●様	大正 12 年 10 月 8 日	88 歳
●●様	昭和 5 年 10 月 1 日	81 歳
●●様	昭和 12 年 10 月 4 日	74 歳
●●様	昭和 7 年 10 月 20 日	79 歳
●●様	大正 14 年 10 月 20 日	86 歳

今月の旬「里芋」

山に自生する「山芋」に対して、里で栽培するため「里芋」とよばれています。栄養価が高いにもかかわらず、他の芋類と比べて低カロリーなのが特徴です。

また、カリウムを多く含んでいるため血圧の改善に効果的です。ぬめりの成分のガラクトンは脳細胞の活性化・免疫力向上に働きます。美味しい里芋は、丸く重みがあるもの。おしりの部分が触ってふかふかしている場合は傷んでいることが多いので、選ぶときには気をつけてみて下さい。