

# 10 月もみの木だよ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	※月初めには保険証を確認させて下さい。		

わさーる買い物会

## お誕生日おめでとうございます。

- 様 昭和 10 年 10 月 17 日 77 歳
- 様 大正 12 年 10 月 8 日 89 歳
- 様 昭和 5 年 10 月 1 日 82 歳
- 様 昭和 12 年 10 月 4 日 75 歳

### ●食事と栄養

秋は実りの秋です。昔から旬の食べ物は体に良いと言われており、その他のものと比べると栄養素も多く含まれているそうです。秋の味覚の代表である米やいも類、栗などは糖質が多くエネルギー源になります。冬の寒さに備えてしっかり食べ、エネルギーを蓄えましょう。

### ●体育の日の由来

10月になると「スポーツの秋」にふさわしい過ごしやすい陽気がつづきます。特に10月10日は日本の観測史上「晴れ」の確率が一番高い日とされています。昭和39年10月10日に日本で初めて東京オリンピックの開会式が行われました。オリンピックが開催された日を記念して、10月10日が「体育の日」として制定されました。現在では10月の第2月曜日が体育の日として国民の祝日となっています。