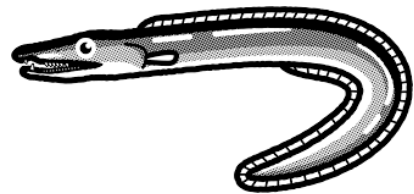


秋けなわの好季節となりましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか？スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋等、秋と言えば一年の中でも活動的に過ごす時期ですね。お散歩等の外出時にはしっかりとマスクを着用し、季節の移り変わりを楽しんでくださいね。

## イベント食（鱧の天ぷらと素麺）



今回のイベント食は【鱧の天ぷらと素麺】をご用意させて頂きました。今年は特に暑い日が続いていましたが、そんな夏も終わりを告げるようなイベント食になったと思います。次回もお楽しみにしててくださいね♪



## 血圧の季節変動

ご注意を

血圧が季節によって上がったたり下がったりすることを「血圧の季節変動」といいます。血圧が高いことで起こりやすい脳卒中や心筋梗塞などの発症も、季節変動の影響を受けます。血圧の上がりやすい冬の初めは、もっとも発症しやすい季節です。血圧や心臓に負担がかからないよう、着るものや部屋の温度をこまめに調節し、できるだけ急激な血圧の変化が起こらないように工夫して過ごしてくださいね。