

# アクアだより



第107号

## 秋の味覚と栄養

### マシン紹介①番 プッシュアップ・プルダウン



#### 強化される筋肉

- ・上げる:三角筋
- ・下げる:広背筋

#### 期待される効果

- ・上げる:スムーズに腕を上げることが出来る
- ・下げる:肩こりを改善することが出来る

### サンマ

- ・血栓防止、生活習慣病やボケ防止、貧血、疲労回復に効果がある栄養素が含まれている。
- ・塩焼のほかに、丸ごと食べる炊き込みご飯もお勧めです。



### 栗

- ・筋肉や骨、胃腸を丈夫にし、血流を良くする働きがある。
- ・渋皮煮で食べるのがお勧めです

### さつまいも

- ・消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にする効果がある。
- ・肺がん予防に役立つ物質も含んでいる。



## アクアの敬老会

21・22日の二日間、敬老会を実施しました。園児さんが歌を歌ってくださり、職員も2チームに分かれて二人羽織とマジックショーを披露させていただきました！

