

リハビリ+ステーション

Let's Enjoy Training School
LET'S 倶楽部 姫路



Vol.02

2015年09月号

まだまだ暑い日が続いていますが、時折吹く風がもう秋の気配を漂わせていますね。

ところで皆さんは、**秋**といえば何を連想されますか？

スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋・紅葉の秋・・・・

私は真っ先に食欲の秋が浮かんでしまいました(笑)

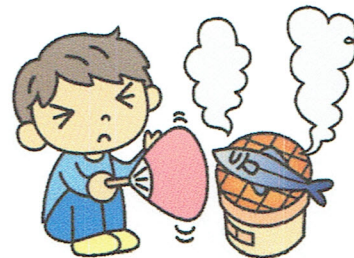
そこで今回は秋の代表でもあるサンマを紹介します！

秋の食卓には脂が乗っています。サンマは欠かせません。サンマに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)は血液をサラサラにする効果が高く、特に動脈硬化などの原因となる血中の悪玉コレステロールを減らし、乳・大腸・肺などのガンやアトピーを予防する効果もあります。

皮と腹身に多く含まれるDHAは脳と一番深くかかわっており**記憶力向上**、**認知症予防**などの効果が期待されています。

またサンマにはビタミンB12(**貧血の改善**)・ビタミンD(**骨粗しょう症予防**)
タウリン(**疲労回復**)も豊富に含まれています。

職員紹介



生活相談員の
芝山 知里(25)です！

7月末に結婚しました★

若さを生かして
明るく元気に笑顔で
がんばります(^.^)！

初めまして！
看護師の**池田**です！

お酒が大好きで、
よく飲みに行っています！

何かあれば、いつでも
相談してくださいね☆

★HAPPY BIRTHDAY★

宮本一枝さん・前田英雄さん

オープン後、初のお誕生日を迎えました♪
おめでとうございます！



〒671-1145

姫路市大津区平松233-20

TEL 079-274-1702

FAX 079-274-4100