

あなたの在宅生活をサポートします

# ケアマネかがやき

第296号

令和7年11月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717

## ～ 秋を楽しむ ～

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋というように秋は季節のイベントが多く、いろいろな楽しみがあります。天候も良いため行楽日和ですが、室内でも十分に秋を楽しむことができます。



## ～ 旬の食材で秋を感じる ～

★旬の食材は、おいしくて栄養も豊富です★

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 野菜類  | かぼちゃ、さつまいも、里芋、じゃがいも、ごぼう、れんこん |
| きのこ類 | まつたけ、しいたけ、しめじ、まいたけ           |
| 果物類  | ぶどう、梨、栗、柿、りんご                |
| 魚類   | サンマ、カツオ、サバ、サケ                |



### 【きのここと鮭のレンジ味噌マヨ】

#### 【材料】

しめじ 2分の1パック (50グラム)  
塩鮭(甘口) 1切れ  
味噌 小さじ1  
マヨネーズ 大さじ1  
酒 大さじ1  
小口ネギ 少々

#### 【作り方】

- ①鮭は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けておく。
- ②耐熱容器に1.を並べて、調味料を合わせたものをかける。
- ③ふわっとラップをし、電子レンジで1分から2分加熱する。
- ④小口切りのネギをかけてできあがり!



【農林水産省HP】農産>米(稲)・麦・大豆>めざましごはんキャンペーンについて>ごはんにぴったりレシピ 参照

## ～ 中秋の名月 10月6日 / 十三夜 11月2日 ～



秋は空気が澄んでいるため、月がくっきりときれいに見えるそうです。一番きれいに見えるのが、旧暦8月15日の「中秋の名月」、次いで旧暦9月13日の「十三夜」といわれています。晴れた日の夜、のんびりと月を眺めてみませんか。





# ～お誕生日おめでとうございます～



※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

## ～ 気温と服装の目安 ～

秋の気候の特徴として、日中と朝晩の気温差が大きいことがあります。天候や気温に合わせて温度調節できるよう、脱ぎ着しやすい服装選びを心がけるとよいでしょう。



25℃以上 … 半袖シャツ



25℃未満 … 長袖シャツ



20℃未満 … カーディガン、ベスト



16℃未満 … セーター、ジャケット



8℃未満 … 冬物のコート



5℃未満 … ダウンコート、マフラー



## ～参考【2024年 萩市の平均気温】～

各月とも1日の平均の最高気温と最低気温に約8度の差があります。また、1月の間で気温差が大きいいため、衣類での調整が必要なことがわかります。



| 月  | 日    |            |            | 月         |           |
|----|------|------------|------------|-----------|-----------|
|    | 平均   | 最高<br>(平均) | 最低<br>(平均) | 最高<br>(値) | 最低<br>(値) |
| 9  | 27.1 | 31.5       | 23.5       | 35.8      | 18.0      |
| 10 | 20.0 | 24.1       | 16.3       | 30.1      | 12.3      |
| 11 | 14.0 | 18.2       | 10.4       | 24.6      | 4.0       |

