１１月
ふらっとcafé メニュー



ふらっとcafé（認知症カフェ）って？

”認知症”というキーワードのもと誰もが集い、出会い、つながる・・・地域の中で「認知症」の理解が自然と広がる、そんな場所です。

	１１月３日（火）	１１月１０日（火）	１１月１７日（火）	１１月２４日（火）
10:00 オープン	祝日のため お休み	10:00		
		10:30  感染症に気をつけて 香南市 地域包括支援センター	10:30  家庭内における火災予防 香南市消防本部	10:30  減塩食で元気に長生き！ 近森病院ひろっぱ講座 管理栄養士 宮島 功 氏
		13:30 Cafeたいむ ふらっと立ち寄って日頃の不安や「どうしよう？」をスタッフに話してみませんか？	13:30 Cafeたいむ ふらっと立ち寄って日頃の不安や「どうしよう？」をスタッフに話してみませんか？	13:30 Cafeたいむ ふらっと立ち寄って日頃の不安や「どうしよう？」をスタッフに話してみませんか？
15:00 クローズ				

※開催内容は変更となる場合があります。ご了承ください。

ふらっとメモ

１１月は7日が立冬。22日が小雪。暦の上ではそろそろ冬にはいる季節です。この頃の旬の食べ物。色々ありますが。身近な食材のご紹介を…。

蜜柑（みかん）

ビタミンC以外にも多くの栄養素が含まれ、骨粗しょう症の予防に効果的です。冬はこたつに入りながら蜜柑を食べるというスタイルが定着していますが、食べ過ぎると身体が冷えてしまい逆効果です。





菠薐草（ほうれんそう）

ヨーロッパでは「胃腸のほうき」といわれているほど、消化吸収がよく、食物繊維が多く含まれています。胃腸を整え、貧血予防にもなります。ほうれんそうはお浸しもいいですが、体が温まるシチューにいれてみてはいかがでしょうか？

フジグラン野市 フードコート特設会場
毎週火曜日１０：００～１５：００
香南市社会福祉協議会
☎０８８７－５７－７３００

