



平成26年9月

# ほけんだより

こんげつ もくひょう  
＜今月の目標＞

しょくよく あき た  
**食欲の秋です。バランスよく食べよう。**

がつ はい こよみ うえ あき あき かん あつ  
9月に入り 暦の上ではもう秋です。しかしまだ秋を感じるには暑すぎますね

い ひ みじ  
しいて言うならば、日が短くなって来たということでしょうか？

ことし れいねんどうようあつ なつ きび ざんしょ つづ  
ところで、今年も例年同様暑い夏でした。まだまだ厳しい残暑が続きそうです。

なつ あつ ため たいちょう くず かた  
この夏やはり暑さの為でしょうか？体調を崩された方がいらっしやいました。

あつ しょくよく お かた すこ すず みの あき  
暑さで食欲が落ちてしまった方もこれから少しずつ涼しくなり、実りの秋とい

こと しゅん おい でまわ しゅん えいよう  
う事で旬の美味しいものもたくさん出回ってきます。旬のものは、栄養もあ

ありますしなによりも美味しいです。この時期にしっかりと食べちゃいましょう。

◆ 8月13日（水）今年度の定期健康診断がありました。結果が届きましたら

すぐに皆さんに報告書をお渡しいたします。楽しみに待っていてください。



## ☆今月の保健行事☆



・ 9/9（火） ～ 9/11（木） 体重測定

・ 9/12（金） 磯貝医師相談日

・ 9/30（火） 成田医師相談日