

# どげんき通信

第 147 号  
令和 5 年  
(2023 年)  
10 月 1 日発行

みなさんおげんきですか。暑さも和らいできて過ごしやすい時季となりましたが、季節では秋になります。秋といえばスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋といわれています。

私も読書に挑戦しようと思いますが、読書と書いても最近ではスマホで本が読めたり、アプリ

が朗読してくれたり、リアルな本を読むことが少なくなりました。便利になりすぎて、逆にリアルな本を購入する機会も減り、本を読まなく



## インフルエンザの予防接種が始まります

インフルエンザは例年 12 月から 3 月にかけて流行します。予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられています。

自治体によって接種開始時期は異なりますが、65 歳以上の方は予防接種の対象となっているため、お住まいの市区町村の情報を確認しましょう。

副反応として接種部分の発赤や腫れ、痛みなどがありますが、通常は 2~3 日でなくなります。気になる症状がある場合は医師に相談しましょう。



なったような気がします。調べてみると日本人の平均年間読書量は十冊で、年に一冊も本を読まない人は四七%、一冊が十八%、五冊以上読む人が四%程度だそうです。本を読まない人が四七%もいるとなると、半

分の人が本を読んでいないことになります。便利になりすぎて本離れが加速しているように感じます。私はスマホでもアプリでも本を読みましたが、やはり所有感があるリアルな本が好きです。かさばるのが難点ですが、本が絶滅しないことを祈るばかりです。

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝 寒露	9 友引 スポーツの日	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負 秋の土用入り
22 仏滅	23 大安	24 赤口 霜降	25 行事食 先勝 (夕食)	26 友引	27 先負	28 仏滅
29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安

10月カレンダー



おはぎを作る  
子どもたち



収穫の秋

**ぬり絵でマンチエイジング!**  
ぬり絵をすると、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シットトライ!

☆今月のご馳走の日のお食事☆

10月25日(水)夕食

**「青森県産真鱈の天ぷら」と  
「青森県産ホタテと野菜のかき揚げ」弁当**



10月のご馳走の日のお食事は、「青森県産真鱈の天ぷらと青森県産ホタテと野菜のかき揚げ弁当」をご用意いたしました。

ふっくらとした身質が特長の真鱈の天ぷらと、青森県産のホタテと野菜を合わせたかき揚げを盛り合わせました。かつお出汁を効かせた天つゆをかけてお召し上がりください。

-お品書き-

青森県産真鱈の天ぷら 青森県産ホタテと野菜のかき揚げ  
切干大根 ポテトサラダ きのこと入金平牛蒡炒め  
ツナとほうれん草の和え物 豚肉のしぐれ煮

<発行・お問い合わせ>

**宅配クック123**  
**豊川店**



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



~ 森永乳業の新品  
取り扱い開始しました! ~



森永乳業の機能性表示食品の【グルコサミン+】と

【まろやか黒酢】が取り扱い商品に追加されました!

高めの血圧が気になる方や、ひざ関節でお悩みの方は  
お気軽にお店までお問い合わせください!