

2025
10月

アレコレ通信



福祉用具の卸会社「プライムケア東京」が運営するアレコレ広場からお届け♪

秋の味覚でフレイル予防♪

秋は美味しい食材がいっぱい！旬のものを食べて、元気に過ごしましょう。

フレイル予防の基本は「食べる・動く・つながる」。
まずは「食べる」で元気をチャージ！

フレイルとは？

フレイルとは「健康」と「要介護」の間の状態のことです。早めに気づいて予防することが、元気に長生きする秘訣です。



元気になる秋の食材

① サンマ

良質なたんぱく質、DHA・EPAで血管や脳を元気に！



塩焼きや炊き込みご飯に入れると手軽



② さつまいも

食物繊維で腸内環境を整え、エネルギー補給に！



蒸したり、焼き芋でおやつにも



③ きのこと

ビタミンDで骨を丈夫に、免疫力アップ！



味噌汁や炒め物にプラス

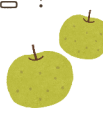


④ 梨

水分たっぷりで喉・体の潤い補給、カリウムでむくみ予防、食物繊維で便秘改善！



よく洗って皮ごと、冷やしてどうぞ



⑤ 巨峰

ポリフェノールで抗酸化作用、目や血管を守る、食物繊維で腸の健康に！



皮ごと食べると栄養たっぷり、冷やすと甘くて美味しい



／ 食べ方のコツ ／

「バランスよく」「ちょっとずつ」
色々な秋の食材を取り入れましょう！



甘いものや間食も、旬の果物で健康的に♪



フレイル予防のワンポイント

① 食べる

旬の食材を味わい
栄養補給



② 動く

秋の景色を
楽しみながら散歩



③ つながる

友人や家族と
食卓を囲む



今月の
まとめ

秋は「美味しく」食べて
元気になるチャンス

旬の食材は
フレイル予防にぴったり

食べる・動く・つながるで
毎日楽しく元気に

今月のワクワク習慣 楽しい事をはじめてみましょう！「やってみたい」が大切です♪

食欲の秋



好きな秋の味覚を
友人や家族と一緒に楽しんで
いかがですか♪

運動の秋



紅葉を見ながら
お散歩は
いかがですか♪

文化の秋



やってみたいことが
あったら
はじめてみましょう♪

お問合せは

☎お電話またはLINEから



046-204-4530

公式ラインのご登録を
よろしくお願いします♪



アレコレ広場

営業時間 9:30～12:30 / 13:30～17:00
※金のみ16:30(定休日：土日祝)

〒243-0438 海老名市めぐみ町 3-1 ビナガーデンズパーチ 6 階

「プライムケア東京」の社員です！



瀧川



村山



酒井

@699uznps

地域のくらし情報

えびな秋のおすすめスポット

海老名には紅葉や季節のお花など、自然を楽しめる公園や畑がたくさんあります。相模三川公園や海老名運動公園などを散歩しながら、無理のない程度で、季節の移ろいを味わってみませんか。

① 相模三川公園

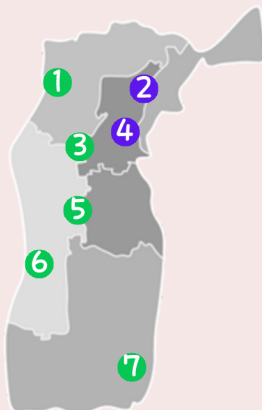


📍 上郷2丁目
のんびり散歩にぴったり！夕方は「夕焼けの丘」で秋空を。

② 史跡相模国分寺跡



📍 国分南1丁目
歴史と緑を感じながら、のんびり秋の散歩もおすすめです。



③ 海老名中央公園



📍 中央1丁目
ショッピングのついでにお花や景色を楽しみながら散歩も。

④ 龍峰寺



📍 国分北2丁目
高台にあるお寺で、バスやタクシー利用で楽に。紅葉や大山の眺め、重要文化財も見どころ！

⑤ えびなの森の楽校三日月地



📍 大谷
自然や季節のお花に癒されたい方は、ぜひ！夕方は涼しい風と夕焼け、虫の声も楽しめます。

⑥ 海老名運動公園



📍 中新田
散歩ついでに、ポニーやモルモットなどのふれあいもできます♪

⑦ 本郷エリア



📍 本郷
本郷老人福祉センター本郷荘付近の畑には菊がたくさん！

店舗情報

アレコレ広場でのサービス内容の紹介です。

雀荘

10月・11月のスケジュール

10月 8日 水 10:00 ~ 12:00
10月 22日 水 10:00 ~ 12:00
11月 5日 水 10:00 ~ 12:00
11月 19日 水 10:00 ~ 12:00



工房

10月・11月のスケジュール

10月 1日 水 10:00 ~ 12:00
10月 15日 水 10:00 ~ 12:00
10月 29日 水 10:00 ~ 12:00
11月 12日 水 10:00 ~ 12:00
11月 26日 水 10:00 ~ 12:00



※都合により時間を変更させていただく場合もございます

今月の役：リャンペーコー(二盃口)

門: 3 | 鳴: x



《リャンペーコーとは》

イーペーコーを2組作る役です。(※アレコレ通信9月号をご参照ください)
・アタマは字牌でも数牌でもOK！
・ポンやチーなど鳴いてしまうと成立しません。

⚠️ 注意



並べ替えるとチートイツに見えますが、この場合はリャンペーコーのみが適用されます。

✓ リャンペーコーとチートイツの違い

チートイツ：7組のペア
リャンペーコー：4組のメンツ+1組のアタマ

コミュニモ系 & 編みにケーション



みなさんの作品

