

四コマ劇場

もしもし～
お尋ねしたいんですが
「アマネ」の方を
探しているんですが～

おーい
母さん～
ちょっとちょっと～

電話中に
話しかけないでよ
さっき食べたでしょ

二「飯まだか？」

お父さん 私が聞きます

岩出ヶアププランセンター

岩出市にお住まいで
要介2の認定を
受けられたん
ですか

もう！

ハイ そうです！

岩出ヶアププランセンター

〇〇様から
お問い合わせ頂きました
情報は こちらです

確認
します

○魚
特にサンマ・アジ・イワシ・サバなどの青魚には、オメガ3脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれ、記憶力や判断力の向上認知症予防に有効であると言われています。

○緑黄色野菜・豆類・果実類
緑黄色野菜では、ほうれん草・小松菜・菜の花。豆類は、納豆・枝豆・空豆。果実類はいちご・キウイ・オレンジに葉酸が多く含まれています。

○カレー・コーヒー・緑茶・きのこ類・赤ワイン等も認知症予防になります。バランスの良い食事をする事は、脳に必要な栄養素を摂取することで、認知症予防になると言われています。

『認知症予防のための食事』



「頭の体操」

なぞなぞを解くということは「頭の回転を速くする」「想像力を豊かにする」ということです。なぞなぞを解くことで様々な想像力を養うことで、脳への大きな刺激となり、認知症予防になります。

第1問 カメとサイとラクダが買い物に来ました。何を買ったでしょう？

ヒント:カメ、サイ、ラクダを並び替えて出てくる言葉は？

第2問 こいでもこいでも同じ所を行ったり来たりする乗り物は何でしょう？

ヒント:公園にあるものです

第3問 9匹のトラが乗っている乗り物は何でしょう？

ヒント:9(きゅう)以外の数え方は？

つながり

ザ・ご飯

★お品書き★

- ◎ラーメン定食
- ◎豚骨ラーメン
- ◎チャーハン
- ◎餃子
- ◎杏仁豆腐

★お品書き★

- ◎流しそうめん
- ◎いなり寿司
- ◎かき揚げ
- ◎デザート

クイズの答え
答え：①カメラ ②ブランコ ③トラック

『夏の朝』
紫陽花、朝顔、ヒマワリ、夏の花を集めました。

♡バラのアーチ♡
毎日コツコツと花作りし、素敵なアーチが完成！

季節の作品 紹介

様々な作品を手作りし、ホームやなごみ庵に展示しています♪

グループホームからのお知らせ

SNS(インスタグラム)を通じて情報発信をしていきます～(〇〇)/

行事や日々の様子を投稿しています♪

よろしければご覧下さい。
(shafuku.kairakuen)