

# わくわくの里だより

## 2018年10月号

小規模多機能型居宅介護  
 わくわくの里  
 瀬谷区橋戸 3-69-2  
 045-300-0606  
 発行責任者 飯塚陵子

### 秋の山 静かに雲の 通りけり

あちこちから金木犀の香りがして、さわやかな秋を感じますね。昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面に気をつけて過ごしましょう。

### 夏目漱石



9月の壁面「お月見」



### クレープ作り♪

今日は、皆さんとクレープを作り、おやつに食べました！



① 材料を混ぜて…



② 焼きます



③ お好みでトッピング♪



④ 巻きます



完成♡

⑤ いただきま〜す！



### 「墨笑会」

皆さんの作品を出展します！



瀬谷第二地区文化祭  
 11月3日、4日 10時～15時  
 会場：瀬谷第二小学校

### お誘い

9/27 しらゆり幼稚園  
 年少組の可愛い歌声♪  
 チューリップ、かたつむり、おもちゃのチャチャチャを歌いに来てくれました。



### ～墨笑会～

10月15日(月)

10:30～11:30

墨を使って自由な発想で  
 型にこだわらず楽しく  
 筆を使ってみましょう。

どちらも参加費無料!!

どなたでもご参加いただけます！

### 地域交流会 ～歌声喫茶～

10月29日(月)

14:00～15:00

懐かしい歌や季節の歌を  
 一緒に歌いましょう♪



### 「敬老の日」お祝い御膳 9月17～19日



今年も食担当が腕をふるい、  
 お祝いしました！

### ＜認知症を知ろう①＞

わくわくの里 看護師から

食欲の秋になりました。食事によって少しでも認知症を予防できたらいいですね。今回は、認知症の発症や進行予防に効果的と言われる食材や食事のポイントをお伝えします。

#### ＜認知症のリスクを上げる食べ物＞

・肉の脂身(ラードなど)・マーガリン・ショートニング  
 ⇒これらは、ファーストフードや市販のお惣菜、菓子類、菓子パンなどに多く含まれるので、  
 食べ過ぎず、適量にしておきましょう。

#### ＜認知症の予防になる食べ物＞

・魚・緑黄色野菜・大豆・納豆・しいたけ・セロリ・果物・カレー・コーヒー・緑茶・赤ワイン  
 オリーブオイルなど  
 ⇒抗酸化作用、抗炎症作用などがあり、認知症の発症や進行予防に効果があります。

#### ～認知症予防の食事のポイント～

和食は認知症予防に良い食材を使った料理が多いため、野菜や魚などの和食を中心に食べるようにしましょう！また、調理することは頭と体を同時に使うため、簡単な調理や盛り付けなどを行うことも認知症予防につながりますよ。

