

# わくわくの里だより

2017年9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

## 手作りおやつどら焼き作り★

ホットケーキミックスにはちみつ、みりん、醤油を加えて焼きました。美味しく出来ました～♪



混ぜて



焼いて



あんこを挟んで



出来上がり!!



## すいか割り

スイカが美味しい季節ですね。

ビッグサイズのすいかが見事に割れて皆さんで美味しく頂きました!!



このへんかな～



パカッ!



## おしらせ

地域交流会 『歌声喫茶 ～秋～』

9月28日(木) 14:00～15:30

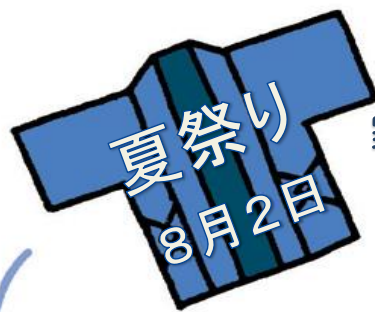
ぜひ、いらしてください！お待ちしております♪



## さわやかな秋がやってきますね



今年の夏は雨が多かったですが、外に出ればまだまだ汗ばむ暑さも続いていますね。いつの間にか、セミの声からコオロギの声に変わり、秋の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、身体の声聞きながら秋を満喫しましょう。



## 家族も参加され、大いに盛り上がった夏祭り

ヨーヨー釣りにおみこし、タコ焼きに焼き鳥にかき氷、ビンゴ大会等、利用者さんも子供の頃に戻ったようでした。



ヨーヨー釣り



わっしょい！わっしょい！

## 太鼓叩いて～♪



ビンゴで一等賞!!

## 子供たちもお手伝いで大活躍◎



## 《今月の健康情報》

### 《コーヒーで脳活しよう!》

秋と言えば食欲の秋。食前や食後にコーヒーを飲む人も多いはず。でも、コーヒーは体に悪いのでは？と思っている人もいるのではないのでしょうか？  
コーヒーはただ美味しいだけでなく、病気を予防したり、脳を活性化する効果を持っています。もちろん健康に良い飲み物でも摂りすぎはNGです。

### 〈コーヒーの効果〉



- ① 長生きできる・・・コーヒーの成分にある「ポリフェノール」や「クロロゲン酸」の抗酸化作用が血液をサラサラにし、免疫力をアップしてくれます。
- ② 脳を活性化させる・・・コーヒーの香りだけでも、脳内の血流が良くなり、脳を活性化する作用があります。
- ③ ダイエット効果がある・・・脂肪燃焼を促進したり、脂肪分解されます。
- ④ 胃腸の働きを活発にする・・・胃壁に適度な刺激を与え、胃液の分泌を促し、消化不良を改善します。
- ⑤ リラクゼーション効果がある・・・香りが脳にアルファ波を起こし、癒し効果となります。

**1日3～4杯が適量です!**

美味しく飲みながら病気を予防し食欲の秋を満喫してください。