

みどりー夢クラブ

第196回
11月号

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 習字 	3 絵手紙 	4 硬筆 	5 シナプソロジー 
6	7 シナプソロジー 	8 健康体操 	9 習字 	10 絵手紙 	11 小筆 	12 シナプソロジー 
13	14 シナプソロジー 歌の会 	15 押し花 	16 習字 	17 類人猿 	18 誕生日会 	19 シナプソロジー 
20	21 シナプソロジー パステルアート 	22 チョークアート 	23 習字 	24	25 シナプソロジー 硬筆 	26
27	28 シナプソロジー 	29 イベント 民謡 	30 習字 	毎週土曜日 移動スーパー とくし丸 	みどりん 秋の陣は 硬筆(百人一首)、ちぎり絵、点繋ぎ 百マス計算、数独、ぬり絵 実施しています! 	

※赤文字の教室は事前予約が必要で材料代が別途かかります。
ご不明な点についてはスタッフにお問い合わせ下さい。



血压気にしていますか？

日本の高血圧患者は全体として約4300万人、およそ3人に1人が高血圧で75歳以上の男女とも7割の方が高血圧になっています。高血圧が原因となり脳卒中や心臓病になり寝たきりや手足の麻痺が残ったり平均余命を3年も縮めているという試算もあるなど国民病と言っても過言ではありません。皆さんの生活習慣と密接な関わりがあるので次の事に気を付けてみて下さい

- ①塩分を控える(1日約7gが目安)
- ②しっかり睡眠をとる
- ③お風呂は40℃前後のお湯にする
- ④適度な運動を取り入れる
- ⑤食事は規則正しく3食食べる

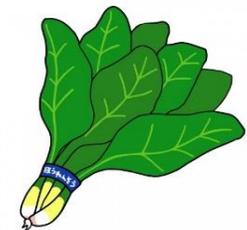


管理栄養士のワンポイントアドバイス！

皆様へ栄養の事や食材の調理方法などをワンポイントアドバイスでお伝えしていきます！

ほうれん草

ほうれん草といえば鉄分が有名です！
牛のレバーに匹敵するくらい入っています！
そしてそれは赤血球を作る材料になり貧血予防に役立ちます。
βカロテンも豊富で活性酸素の働きを抑えてくれます。
これは老化防止に効果的です！
ビタミンCも多く免疫力を高めて風邪予防に役立ちます。
ビタミンCはビタミンEと同時に摂取すると効果が高まります！
ビタミンEが多いのは「ごま」なのでほうれん草の胡麻和えは昔の人の知恵が生きています。みどりー夢のお昼の汁ものにもほうれん草はよく使っているので、しっかり召し上がって下さいね！



年末は令和4年12月30日(金)まで営業致します。

来月の予定 2月の誕生日会・・・12月16日(金)

お楽しみイベント・・・12月22日(木)



デイサービスセンター みどりー夢

住所:岡山市南区新福二丁目9番29号 TEL(086)262-7771
FAX(086)262-7780