

# 様 みどりー夢クラブ

第227回  
6月号

| 日  | 月  | 火  | 水   | 木  | 金   | 土  |
|----|--|--|---|--|---|--|
| 1  | 2  | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  |
|    | シナプス<br>                  |  | 習字<br> | 絵手紙<br>              | 小筆<br> | シナプス<br>とくし丸<br>          |
| 8  | 9  | 10   | 11  | 12   | 13  | 14   |
|    | 歌の会<br>シナプス<br>           | ソラフラワー<br>1500円<br> | 習字<br> | 絵手紙<br>              | 硬筆<br> | シナプス<br>とくし丸<br>          |
| 15 | 16   | 17   | 18  | 19   | 20  | 21   |
|    | 類人猿工作<br>700円<br>シナプス<br> | 押し花 1500円<br>       | 習字<br> | 誕生日会<br>             | 小筆<br> | シナプス<br>とくし丸<br>          |
| 22 | 23   | 24   | 25  | 26   | 27  | 28   |
|    | パステル シナプス<br>500円<br>     | 食のイベント<br>千葉県<br>   | 習字<br> | マスキングテープ<br>800円<br> |   | シナプス<br>とくし丸<br>          |
| 29 | 30   |  |   |  |   |  |
|    | シナプス<br>                |  |   | 毎日実施中!<br>「皆勤賞+脳トレ+運動」   |   | <br>毎週土曜日<br>移動スーパーとくし丸 |

※赤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。

来月の予定...誕生日会 7月17日(木)  
食のイベント7月22日(火)

## 変わりましたっ!! みどりー夢の水分補給!!

梅雨の時期となりました。梅雨になると気温差や気圧の変化も激しくなり、体調も崩しやすくなります。

梅雨の時期も元気に過ごすためには、自律神経を整えることが大切です。

自律神経と腸内環境は密接な関わりがあり、腸内環境を整えていくことが元気の源にもなっていきます。腸内には「善玉菌」、「悪玉菌」、善玉菌と悪玉菌どちらにも属さない「日和見菌」があります。善玉菌が減ってしまうと、腸内環境が悪化してしまいます。またどちらにも属さない日和見菌が悪玉菌となってしまうことも腸内環境を悪化させる原因となります。

善玉菌を増やすためには腸内環境を整える食事をとっていくことが重要です。腸内環境を整える善玉菌の1つとして「乳酸菌」があります。

**乳酸菌が含まれる食品**

乳酸菌はヨーグルトや乳製品に含まれる動物由来の乳酸菌と、味噌や醤油などに含まれる植物由来の乳酸菌があります。



チーズ、ヨーグルト、乳酸菌飲料、キムチ、ぬか漬け、ザーサイ、ザワークラウト、納豆、味噌、麺(蕎麦粉など)、醤油、ワイン、日本酒

**1 麦茶に含まれる成分・栄養素**

**具体的な成分**

- ナトリウム
- カリウム
- カルシウム
- 亜鉛

**アルキルピラジン**  
高血圧や血糖を予防し、血液の流動性を高める効果があるとされている

**ポリフェノール**  
皮膚や粘膜を劣化させる活性酸素のはたらきを抑える効果が期待できる

**ノンカフェイン**  
小さな子どもや妊婦中の方でも安心して飲める

**2 麦茶の効果・効能**

- ✓ 抗酸化作用
- ✓ 血行促進
- ✓ 熱中症予防
- ✓ 胃の粘膜保護
- ✓ 虫歯予防



みどりー夢では、来所時や昼食時のお茶をほうじ茶から麦茶に変更し、また朝の水分補給のドリンクを夏バージョンに変更しました。

脱水予防ドリンク（りんご味、ゆず味、白ぶどう味）腸活ドリンク（乳酸菌配合ドリンク）を日替わりで皆様にご提供させて頂いています。

今年の夏も昨年と同様に暑くなることが予想されています。熱中症を予防しながら、元気に過ごしましょう!

## デイサービスセンターみどりー夢

住所:岡山市南区新福2丁目9番29号 TEL (086)262-7771  
FAX (086)262-7780