



つむぎの花便り

5月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM		1 口腔体操 検温・血圧	2	3 口腔体操 検温・血圧	4	5 口腔体操 検温・血圧	6
昼食		特製肉うどん		たらのマヨネーズ風味	お休み	オムレツのデミソース	お休み
PM		フレイル予防体操 健康麻雀	麻雀	芋雲 ギター教室 茶話会	お休み	トランプ・脳トレ 将棋 茶話会	麻雀
AM	7	8 口腔体操 検温・血圧	9	10 口腔体操 検温・血圧	11 はつらつ体操	12 口腔体操 検温・血圧	13
昼食	お休み	揚げサバの甘酢あんかけ	お休み	鶏肉の味噌炒め	はつらつ体操 (安威公民館)	手作りひるぜん焼きうどん	お休み
PM		モルック・DAM体操 健康麻雀 茶話会	麻雀	トランプ・脳トレ 健康麻雀 茶話会	お休み	認知症予防 レクリエーション	麻雀
AM	14	15 口腔体操 検温・血圧	16	17 口腔体操 検温・血圧	18 脳・活性化 プログラム	19 口腔体操 検温・血圧	20
昼食	お休み	手作り中華丼	お休み	メンチカツ	脳・活性化 プログラム "転倒防止の豆知識"	白身魚のジャポネソース	お休み
PM		モルック・DAM体操 健康麻雀 茶話会	麻雀	芋雲 ギター教室 将棋	お休み	PCスキルアップ	麻雀
AM	21	22 口腔体操 検温・血圧	23	24 口腔体操 検温・血圧	25 はつらつ体操	26 口腔体操 検温・血圧	27
昼食	お休み	さわらの西京焼き	お休み	バーベキュー大会	はつらつ体操 (安威公民館)	手作りハヤシライス	お休み
PM		第一興商 音健インストラクター お誕生日会&演奏会	麻雀	ウォーキング 健康麻雀	お休み	認知症予防 レクリエーション	麻雀
AM	28	29 口腔体操 検温・血圧	30	31 口腔体操 検温・血圧			29
昼食	お休み	特製半田そうめん	お休み	八宝菜			お休み
PM		音リズム Enjoy♪	麻雀	トランプ・脳トレ 将棋 茶話会			麻雀

※コロナ感染予防に留意し、カラオケは再開しております。

< いおり のオススメEVENT >

- フレイル予防体操 1日(月) 13:00
- 認知症予防レク 12日、26日(金) 『ハーバリウム予定』
- 第一興商 presents 音健体操 22日(月)
- みんなでBBQ & ウォーキング 24日(水)
- リズム&楽器 Enjoy 29日(月) 13:00

◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開所日: 月・水・金

SNS版

花たより Start



裏面にイベント情報

LINE 公式アカウント
お友達募集中!



HOME PAGE
コミュニティデイハウス
紡希の庵



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



歩くことから始める『脳』と『からだ』作り

みんなで楽しくBBQ

認知症予防



みんなでBBQ & ウォーキング

日時:5月24日(水) 12:00より

※要申込



魔法の物質セロトニン&アナンダマイド

牛肉は、幸福感を感じさせる幸福物質のセロトニンを作るもととなるトリプトファンと、リラックス効果のあるアナンダマイドを作るもととなるアラキドン酸という物質を含んでいます。



加齢にともない急激に「知能」が低下することがあり、これがいわゆる「認知症」で、80歳を超えると、その発症リスクが急激に高まるといわれています。

認知症になると完治はきわめて困難ですが、最近、認知症を改善する可能性を持つ栄養素として、**アラキドン酸が注目**されています。

ウォーキングがもたらす健康への効果とは？

ウォーキングには、脳の「アセチルコリン神経」を活性化する作用があるといわれています。

1日当たりのウォーキング量と予防できる病気		
歩数	中強度の歩行時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分以上	うつ病
5000歩	7.5分以上	認知症、心疾患、脳梗塞
7000歩	15分以上	動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
8000歩	20分以上	高血圧症、糖尿病、メタボリック症候群



アセチルコリンを増やすことで神経の働きにも作用し、神経の働きを高めることができます。



絆希の庵