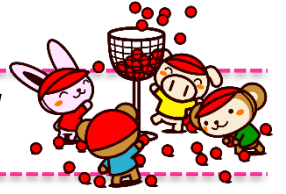


楽樹通信

平成 29 年
10 月 10 日

10月の祝日といえば？体育の日ですね！



1964年東京オリンピックの開会式が行われた日を『スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう』ことを趣旨に「体育の日」が制定されました。元々は10月10日がその日だったのですが、国民の祝日を、本来の日付から特定の月曜日に移動させ、土・日曜日と合わせて三連休にするというハッピーマンデー制度によって、10月の第2月曜日に変更になった歴史があります。気候もよくなり、体を動かすのに最適な時期ですね(^_^)

敬老会



おやつ作り



よくまぜてタマのないふわふわのパンケーキができました♡

たけのこの会



お買い物



利用者作品



お客様によくお似合いですよ。いかがですか？



作業療法士(OT)からのワンポイントアドバイス！

食事による認知症予防



食欲の秋になりましたね♡ 毎日の食事方法で認知症の予防になることを皆さんご存知でしょうか？

①よく咀嚼する。咀嚼することで、脳への血流が促進し、知覚・記憶力が高まります。②和食中心のメニューにする。特に人の体内では作ることのできない必須脂肪酸を多く含むDHAやEPAを意識して、青魚と野菜を組み合わせたメニューが効果的です。この様に少し意識しながら、おいしく秋の味覚をたのしみましょう(^_^)☆