

告知!

4/23 アイリー健康サラダlunch

大地の栄養をたっぷり取り込んだ、代官山Vegewestの健康野菜と当施設アドバイザーの石黒医師監修でお送りするスーパーコラボ。アイリーデイサービスならではのサラダです。



利用者だけでなくケアマネ様の参加も歓迎します(^)。詳しくは当施設までご連絡を！

認知症によいとされる栄養まめ知識 (編集部まとめ)

DHA (ドコサヘキサエン酸)…人間の体に必要な必須脂肪酸の一つです。脳細胞の活性化や視力改善、認知症予防によいとされています。⇒マグロ・イワシ・ブリ・サバ・しらす・タラ・とろさば缶 (水煮)

レシチン…脳神経細胞膜を生成する。記憶伝達物質のアセチルコリンを作る材料となりレシチンを多く摂取することで脳内の情報伝達がスムーズになる。⇒みそ・しょうゆ・豆腐などの大豆製品

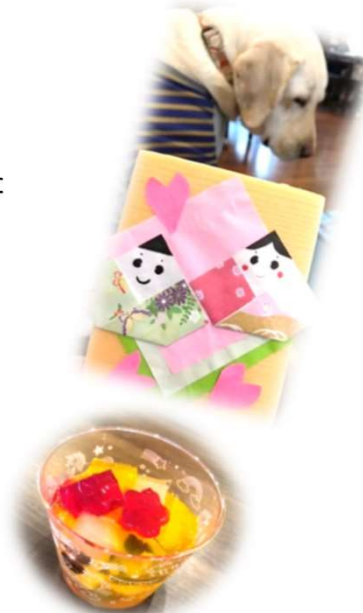
オレイン酸…悪玉コレステロールを減らし全身の血管を綺麗に保つ。⇒オリーブオイル

オレオカンタール…ポリフェノールの一種で認知症の原因と見られるタンパク質「アミロイドβ」を抑制するはたらきがある。⇒オリーブオイル



♪3月はひな祭り♪

おやつは利用者の皆さんと一緒に作ったひんやり冷たい『手作りゼリー』
利用者の皆さんがむいてくださった豆で作った豆ごはんも特別メニューに(*´ω`*)



★レクリエーションのご紹介★

【紙飛行機ブンブン飛ばしゲーム】

チームのリーダーが輪っかを持っています。本当は、この輪を目標として紙飛行機を飛ばして競うゲーム!

紙飛行機の折り方にこだわりをお持ちの方がいらっしゃる、飛ばすのが簡単なようではなかなか難しく、指・腕の運動や全身のバランスをとることで身体機能の向上を目的とするレクリエーションです。
この時は、ポーズだけでした(^)



ぼくも輪くぐりが得意なんだ! 会いに来てね
by ハート

今月のベストショット (3月お誕生日の利用者さま)

