グループホーム　ひまわり

令和2年　7月号

ひまわり瓦版

第号　39発行日：
7月1日
認知症対応型共同生活介護
【二上弘輔】

毎年恒例の梅干し作りをおこない皆様手際よく手伝っていただきすぐに終わってしまいました。出来上がるのがとても楽しみです。

今月6月生まれの誕生会を行い皆様でお祝いをしました。ケーキにびっくりされていました。

介護最新情報

【認知症予防に効く食材】「玄米！」

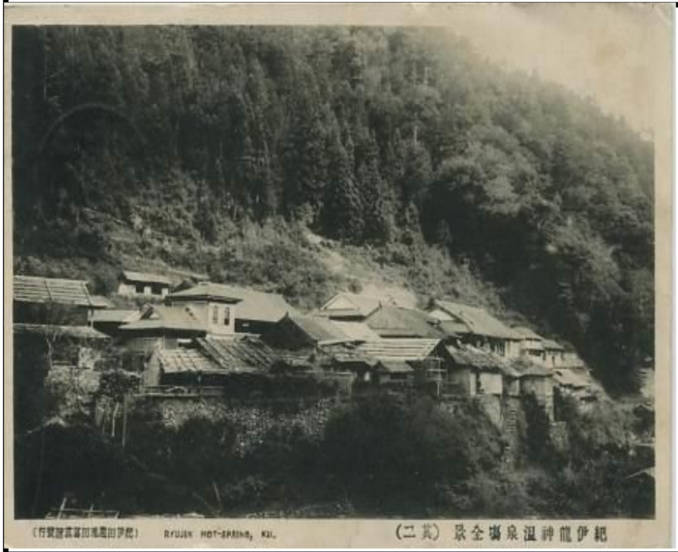
・細胞が「サビていく」ことによって引き起こされる現象、これを「酸化」といいます。
・特に酸化しやすい部位が「脳」です。脳の老化が進めば、記憶力や認知力が低下します。

【玄米】に含まれるフェルラ酸はポリフェノールの一種です。植物を酸化から守る機能があり、私たちの体内に入ると抗酸化物質として作用します。

フェルラ酸の効果についてはGoogleサイト【認知症予防に効く食材玄米】にて掲載

【50年前の出来事】

- ・鉄腕アトム」のテレビアニメ開始
- ・「キューピー3分クッキング」開始
- ・日清焼そば販売


紀伊龍神温泉場全景（其二）
RYUJIN HOT-SPRING, KII.

【大正初めの絵葉書】

和歌山県龍神温泉
今も昔も疲れを癒すのは温泉に限ります。

【お知らせ】

今月のひまわりカフェはコロナウイルスが流行っている為中止になりました。手洗い、うがいをいをして気を付けるようにして下さい。

I ♡ COFFEE
COFFEE
OPEN FOR COFFEE
COFFEE
COFFEE BEANS
TIME FOR COFFEE
MAKE MINE ESPRESSO
COFFEE

5月のクイズの答えを発表します。
①「ブラジル」です。
②「アルゼンチン」です。
③「ウルグアイ」です。
④「チリ」です。
正解はいくつありましたか？

7月のクイズ！

・難しい地名漢字クイズ！この地名は何？

1【芳養松原】
2【東伏菟野】
3【伏菟野】
4【北郡】
5【真砂】

【ヒント】全て和歌山県田辺市の地名です。