デンマークイン若葉台

通所リハ新聞

秋号

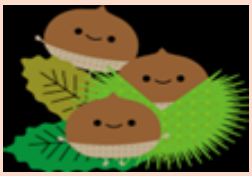
（2024/11/6発行）

秋晴れ、青空と紅葉が美しいこの季節、お身体の調子はいかがでしょうか。収穫の季節を迎え、
新しい出会いや経験が増える時期ですね。どうぞ心地よい秋の日々をお楽しみください。

秋の雑学をご紹介

①実は栗は美容に良い！

栗に含まれる栄養素がお肌の健康をサポートしてくれます。また栗は体を温めると共に胃腸を強くする、滋養強壮の食べ物として知られています。さらに食物繊維は便秘改善に働き、糖質をエネルギーに変える働きがあるので、ダイエット中に炭水化物を多く摂取した時はぜひ栗を食べてみてください。



②イチョウは「生きた化石」

イチョウは太古の地質時代から生きている化石植物のひとつ。イチョウの起源は恐竜のいた時代よりももっとずっと前で、約２億年前には世界的に分布していたと考えられており、それが古に日本へ伝来し各地へ広まりました。



③食中毒は秋が一番多い

食中毒の主原因はサルモネラ菌と腸炎ビブリオで、気温 25 度以上になると一気に増殖します。やはり夏が危険という感じですが、夏は誰でも食品の管理には気を使っています。ところが秋になり涼しくなると気が緩むのか、危ない食品を口にしてしまい、結果食中毒になる人が増えるのです。



敬老会

9 月 16 日に皆様のご長寿を願い、敬老会を開催しました！写真と共にご紹介します！







♡ご長寿表彰式♡
いつまでもお元気で!!



100 歳を超える方が３名いらっしゃいました！

楽しく脳トレ！～文字の並び替え～

【問題】並び替えると童話の題名になります

① **りおむすころびん**
② **うすいしぼんっ**
③ **すずしめたきり**

アナグラムとは、ある言葉や単語の文字を並び替えることによって、別の意味を持つ言葉や単語を作る言葉遊びのことです。
脳を活性化し、認知症予防へ！！



答え：①おむすびころりん②一寸法師③舌切り雀