



夕なぎ新聞

令和3年6月号



晴れたり雨が降ったり、天気の様子変わりバツカいこの時期。
6月に入ってから急い汗ばむほど暑い日もあり、不安な気候ですね。
そろそろ衣替えを検討されている方もいらっしゃるかと思います。
ご連絡いただきましたら、洗濯物回収時に準備いたしますので
ご相談ください。

新型コロナウイルスワクチン予防接種の件では、書類のご用意を
ありがとうございます。夕なぎでも接種に向けて準備中です。
6月中には、一度目の接種が完了するように計画しています。
宜しくお願ひ致します。

103歳々M様

ご家族からのプレゼントと一緒におしゃべり!!
お元気の秘訣は、何でも食べる事!!



梅雨の晴れ間に...

屋外の気持ちの良い日は、少し散歩へ。
季節外れのたけのこは発見!!

ラバン
ええ香ッ



てるてる坊主



今年梅雨入りは5月15日と過去2番目に
早いとニュースで見ました。〇〇という事で、
皆様と作成です。



色とりどりのてるてる坊主。
とってもステキです。
ホールの中、あちこちに
飾り付けしています。



梅の実り収穫



夕なぎの中庭は梅の木があれほど!!
今年も沢山収穫する事ができました。
皆様下処理も手慣れた様子です。



大きい
いい笑いあり
立派!立派!



空豆の収穫



この度、育児休暇より
復職させて頂きました
梅野陽音です。
もうすぐ1才になる息子は
毎日できる事が増えています。
私も息子に負けず、
日々成長できるように
頑張りたいと思います!
よろしくお願ひします。

管理栄養士の こぼれ話



興味深い内容の記事だったのでご紹介したいと思ひます。

認知症予防に役立つような 食事とは



単一の食品では
なく、さまざま
な食材を用いた
栄養バランスが
良い食事

※国立長寿医療研究センターなど国内の栄養
疫学研究結果による

穀類が多い、うどんやラーメン等の麺類
が多いと、認知機能低下が進むそう。
研究によると、食品摂取に多様性が
あるほど認知機能低下リスクが抑え
られることがわかった、とのこと。
また、加齢で海馬は縮んでいくことが
知られていますが、食品の多様性が
高い人ほど萎縮度合いが小さいことも
分かっています。

多様性の低い60代男性

- ① 朝 X 焼パンとヨーグルト
- ② 昼 カシ
- ③ 夕 ビールと焼きそば

こんな記事に私もちょっとドキ!!
毎日料理をされている方なら、「そんなこと
分かる、とるけど毎日のことだから大変じゃない
の! どうすれば「良いの?」と思ってしまう。
私ならこう思ひます
①カレーラーメンも食べる! ただし週1回以内
②余っている野菜もたくさん入れた汁を作る

「食によって認知機能の改善や低下予防が可能か」は現在、科学的証明が進められている研究テーマだ。このほど開かれた「食から認知機能について考える会」などによる講演会では、国立長寿医療研究センター(長寿研、愛知県)が続けている長期追跡調査から、おかずがたくさんある食事ほど認知機能低下リスクが抑えられるとの研究結果が報告された。

6月5日山陽新聞より