



今年は早い梅雨入りとなり、気温・湿度共に上がる季節となりました。縁がわでは、熱中症予防など暑さ対策もしっかりと行っております。ところでコロナワクチンの接種が始まりましたが、ご家族を含め、接種が済みましたらスタッフへお声掛けをお願いします。



みんなで協力して作りました〜♪



洗濯物干しも機能訓練のひとつです！



庭の柿の木 緑の葉が鮮やかです。今年の秋も楽しみですですね。



利用者さんが庭のシャクヤクを持って来てくれました！



うちわでパタパタボールをゴールへ



お手玉いくつ積めるかな(^^)♪



毎月、フェルトとビーズ等で作ります。〈スタッフ作〉



みんなのお楽しみ 毎日食べたい「縁がわごはん」



健康にまつわるおもしろクイズ

認知症予防にもなる麺はどれでしょう？

- ①そば ②ラーメン ③そうめん

答えは一番下へ↓

今月のおやつレシピは『簡単プリン』

材料（1個分）

- ☆ 卵 1個
- ☆ 牛乳 120ml
- ☆ 砂糖 大さじ1
- ☆ バニラエッセンス 2滴
- ☆ メープルシロップ 大さじ1



作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加え混ぜ合わせます。牛乳、バニラエッセンスを加え混ぜ合わせます。
- ② マグカップに茶こしで漉しながら入れ、ラップをせずに、600Wの電子レンジで1分、200Wの電子レンジで1分、様子を見ながら表面の一部がボコボコになるまで加熱します。
- ③ 粗熱を取り、ラップをして冷蔵庫で1時間冷やします。メープルシロップを添えて完成です。お好みで生クリームを添えてもおいしいです。

答え ①そば

日本人の認知症の原因は血管の老朽化と言われています。

認知症を防ぐためには血管の老朽化を防ぎ脳細胞のすみずみに酸素がいきわたるようにしなければいけません。

日本のそばにはルチンと呼ばれる成分が含まれており、ビタミンCが酸化して壊れるのを防ぎ、血管の老朽化や高血圧を予防して脳の機能を正常に保ってくれる作用があります。