



雨の多い季節になりました。うっとうしい雨ですが、皆さん、体操やゲームなどを行い元気に過ごされています。今月も体調管理に気を付け元気に過ごしたいと思います。コロナウイルス感染対策にも引き続きご協力お願い致します。



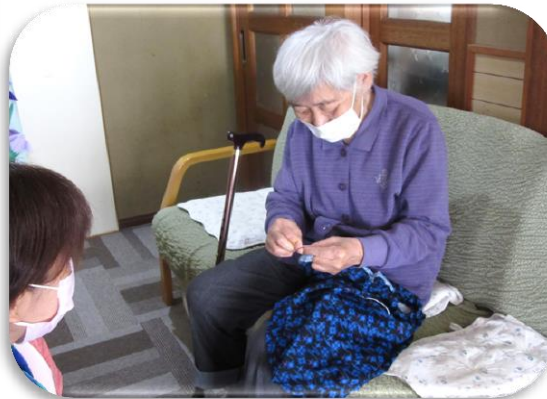
高得点を狙ってます！



新聞紙を折って、手指の訓練！



アジサイきれいに咲きました＊



お裁縫も頑張ってます。



カシワバアジサイ

利用者さんにいただきました。



ムーブサイクル頑張ってるよ。



真剣に脳トレ挑戦中！



運動 頑張ってます(^^)



集中してます♪



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

髪の毛を増やすのに効果があるといわれているのはどれでしょうか？

- ①ビタミンC ②カルシウム ③亜鉛

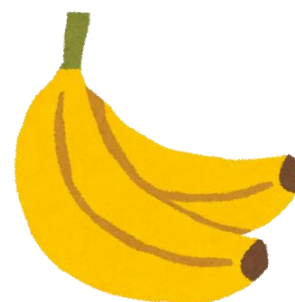
答えは一番下へ↓



今月のおやつレシピは『簡単バナナカップケーキ』

材料（10個分）

- | | |
|--------------|------|
| ☆ バナナ | 2本 |
| ☆ マーガリン | 50g |
| ☆ 卵 | 2個 |
| ☆ 砂糖 | 30g |
| ☆ ホットケーキミックス | 200g |



作り方

- ① バナナを耐熱ボールに入れ、レンジで2分くらい加熱し柔らかくして潰す。
- ② ①にマーガリン、卵、ホットケーキミックス、砂糖を混ぜる。
- ③ 出来上がった生地をカップに入れる。
- ④ 180度に余熱したオーブンで20分焼く。

答え ③亜鉛

髪の毛の90%以上が「ケラチン」という成分によって作られています。亜鉛は、髪の毛の主成分となる「ケラチン」を作るのを手助けしてくれる栄養素です。

亜鉛が多く含まれている食材は、牡蠣・レバー・パルメザンチーズなどです。また、亜鉛は育毛に役立つだけでなく免疫力を上げる効果もあります。しかし、過剰に摂取すると逆効果になってしまうのでバランスよく取り入れましょう。

