



# おもてなし便り



★浜松市北区三ヶ日町都筑 2951-1

★三ヶ日デイサービス

★(053)526-2951 担当:村田

## 花見と団子

桜も見ごろになった頃ですが、今年は天候に恵まれませんでしたね。そんな中 4/10 は晴天とは言えないものの、雨が降りませんでした。なので、今年も三ヶ日グループホームにある桜見学へ。徒歩1~2分、車で10秒!あつという間!!



雨は降っていないとはいえ、4月の割には寒い一日でした。「寒い」という声も出て、早々に引き上げる方もいれば、「寒いけど、見たい」という方も。皆さんそれぞれですが、「キレイだね〜」という感想は口を揃えて言われていました。デイサービスに戻って、おやつは冷えた身体を温めるのに丁度良い「甘酒」と花見には欠かせない「団子」でした。

団子は豆腐を入れた物で、お手伝い頂き手作りしました。

「花より団子」とは言いますが、デイではどちらも甲乙付け難く「花見と団子」となりました。



## オムナカフェよりお知らせ

オムナではH27年より、認知症カフェを行っています。

◎日時 :5月21日(日) (奇数月の第3日曜日 開催)

11時~13時まで(雨天時は室内で)

◎場所 :日/岡の施設内駐車場 ~ひのおか公園にて~ (湖西市岡崎2254-2)

◎内容 :BBQ(バーベキュー) 認知症予防に良い食材ばかりを使います

◎参加費:500円 珈琲の飲み放題も! ※通常のカフェでは参加費100円です。



☆どなたでもご参加頂けます!お待ちしております!

**おにぎり**も工夫を凝らして、認知症予防に良い食材で作ります。

※昨年、思いのほか好評だった、**ウコンおにぎり**を今年も挑戦(^^)



①青魚(イワシやサンマなど) →神経細胞の膜を保護し、神経細胞死を防ぐ。

②納豆 →脳血管を守る。納豆のネバネバが血栓を溶かしてくれる。

③トマト →色素である「リコピン」は抗酸化作用があり、活性酸素を軽減する。

④ウコン →カレーなどに含まれるウコン。これに含まれる「クルクミン」が、アルツハイマー型認知症の発症要因である、アミロイドβたんぱくの蓄積を大きく減らしてくれます。 などなど、盛りだくさん。