昭和クラブ通信

昭和99年10月号

十五夜団子

夏の暑さが去り行くあわれを感じる間もなく、十月になり朝夕の涼しさに秋の訪れを感じられるようになりました。

今回は、九月に行われたお菓子調理レクリエーションを紹介させて頂きます。

先月作っていただいたのは、十五夜のお月見だんごでした。

白玉粉を力いっぱいこねて、形を綺麗に整えながら、鍋で茹でること3分、美味しい団子が出来上がりました。

小豆餡を乗せ、頂きました。

仕上げに小豆餡を乗せ、頂きました。

ご自身で作った団子は一段と美味しいものが出来たようで笑顔のあふれる一日となりました。

昭和クラブでは、季節の移ろいと共に利用者様の喜んで頂けるイベントを予定しております。

運動と認知症

運動が得意な人の事を「運動神経がよい」と表現されることがありますが実際は脳が指令し、その通りに筋肉が動いてくれるからと言われています。

また、身体が動くことで感じた感覚は脳に伝えられ、神経細胞が体の中で活発に動きます。

つまり運動することは、脳をトレーニングしているのと同じなのです。

運動すると脳が活性化され、神経細胞を元気にする物質がよく出るようになり認知機能を高めてくれます。

身体を動かす習慣は健康にとてもよく認知症予防にもなって一石二鳥ですよ！

秋バテ

「秋バテ」とは日々の気温が安定せず、朝夕の気温差で自律神経が変調を起こし、様々な不調が出る事を言います。

代表的な症状としては、食欲不振や倦怠感、微熱などがあげられます。

「秋バテ」の対策をご紹介します。

食事は、冷たい物より温かい物を中心に食べて、胃腸の状態を整えましょう。

入浴は入浴時間を長めに取り、眠りをよくするためにも三十八度前後のお湯で身体を温めつかり身体を温める事が大切です。

気温に合わせて、類や寝具などで冷えない様に調整しましょう。

昭和クラブ
住所：鹿児島市高麗町27-19
電話：099-252-5625
事業所番号【4690101490】

第二昭和クラブ
住所：鹿児島市郡元3-1-22
電話：099-297-5601
事業所番号【4690102209】

第三昭和クラブ
住所：鹿児島市下荒田1-35-20
電話：099-297-6415
事業所番号【4690102563】

SYOWACLUB
インスタグラム更新中！

10月 October

今月の行事
秋の大運動会