

どげんき通信

第 129 号
令和 4 年
(2022 年)
4 月 1 日発行

みなさんおげんきですか。先日、息子の小学校の卒業式に行ってきました。この前仕事を休んで入学式にでたような気がしますが、もう卒業式なのかと時間の経過が早く感じました。そのことを息子に言うと、「どえらい時間が長かったよー」とまったく逆の反応でした。

なぜ大人と子供の体感時間がちがうのか調べてみると「ジャーの法則」といわれており、“人間の体感時間はそれまで生きてきた年齢



↓ 四倍！



認知症予防に効果的な食材

魚 (DHA・EPA)・・・DHA には血中のコレステロールを下げる効果が期待でき、EPA には血液をサラサラにする効果が期待できますので認知症予防につながります。(サンマなどの青魚に多く含まれます)

大豆 (レシチン)・・・レシチンには、記憶力を高める効果があると言われています。脳内の情報伝達をスムーズに保ってくれるので、脳の機能維持につながります。

栄養バランスの整った食事で認知症予防に取り組みましょう。



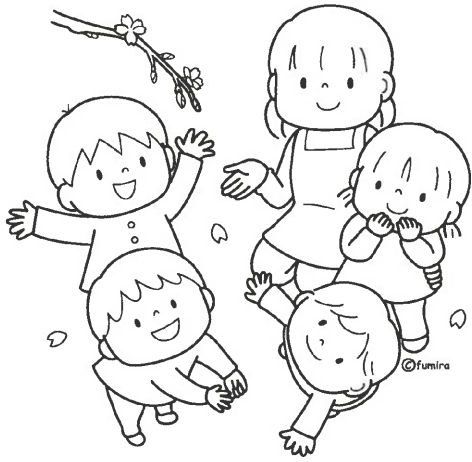
に反比例する」と考えられています。息子の六年間は十二年生きてきた中での六年間なので人生の半分が小学生です。私の六年間は四十八年分の六年間なので人生の八分の一になります。だから息子は私の体感時間と比べて四倍長く感じたことにな

ります。この法則だと歳をとるほど時間が早く感じるようですが、長くする方法が二つあり、①新しい経験をする②ストレスを感じる挑戦をする。だそうです。もう少し歳をとったら、時間をゆっくり感じることに挑戦したいなあ！

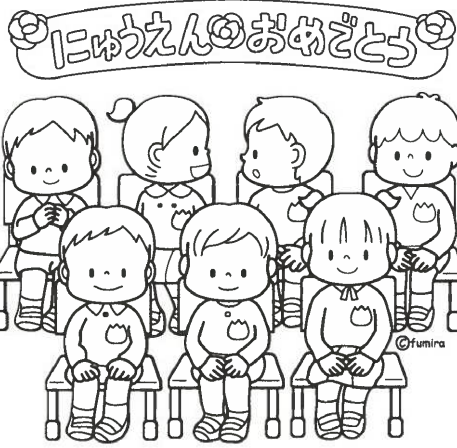
日	月	火	水	木	金	土
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	1 先負	2 仏滅
3 大安	4 赤口	5 先勝 清明	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
17 先勝 春の土用入り	18 友引	19 先負	20 仏滅 穀雨	21 大安	22 赤口	23 先勝
24 友引	25 先負	26 行事食 仏滅 (夕食)	27 大安	28 赤口	29 先勝 昭和の日	30 友引

4月カレンダー





桜を見上げる



入園おめでとう

ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シットライ！

ぬり絵でマンチエイジング！

☆今月の行事食☆

4月26(火)夕食



名古屋コーチン鶏つくね弁当

4月の行事食は、「名古屋コーチン鶏つくね弁当」をご用意いたしました。

三大地鶏の一つと呼ばれている名古屋コーチンを使用して鶏つくねを作りました。旨味が凝縮した名古屋コーチンに豆腐や卵を加えてやわらかい食感のつくねに仕上げました。醤油ベースのタレと合わせたつくねと塩ダレでさっぱりと食べられる大葉入りのつくね、2種類の盛合せです。

おしながき

- ・名古屋コーチン鶏つくね
- ・名古屋コーチン大葉入り鶏つくね
- ・椎茸旨煮
- ・桜えび入り和風パスタ
- ・わさび菜おひたし
- ・五目厚焼き玉子
- ・ごぼうサラダ
- ・切り昆布煮

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123 豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 介護お助け便で 日用品のご注文も承ります！～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノもお弁当と一緒に配達できるようになりました！
ご注文・お問い合わせはスタッフまで！

