

# どげんき通信

第 57 号  
平成 28 年  
(2016 年)  
4 月 1 日発行

4 がつ



みなさん、こんにちは！店長の鏡です。

すっかり暖かくなり、桜の花があちこちで見られるようになりまし  
たね。この時期は、きれいな桜の花を見ながら、心なしか、いつもよりもうきうきした気分が配達して  
います！

ところで、皆さん。

最近「認知症」に関する番組が多く取り上げられ、話題になっていますが、「認知症予防」に大切なことって何だと思  
いますか？

## ～「健康ボリューム食」に関してのお知らせ～



宅配クックワンツウスリーの「健康ボリューム食」は、今まで「1日1メニュー」でのお届けでしたが、2016年4月より、「1日2メニュー（昼食・夕食それぞれ別メニュー）」でお届けいたします。健康ボリューム食のメニュー種類を増やし、お客様へのサービス拡大を目指して参ります。今後とも変わらぬご愛顧を、どうぞよろしくお願いま

脳トシでしょうか？日々の運動でしょうか？他人と話をする？自分で料理をする？コナツオイルを摂る？どれも正解です！（笑）ただし、以下の大事な条件があります。

「認知症を予防しよう！」とがんばって、脳トシや運動をするのは大切ですが、自分が楽しくなければ「作業」となり、認知症予防にはなりません。何事においても「楽しく行おう！」が、やはり脳に良く、健康寿命を延ばす秘訣なのだなど、改めて感じました。さあ、皆さんも楽しくレツト

## 今月の歌コーナー

さくら

さくら さくら

のやま さと

野山も里も

み かぎ

見わたす限り

くも

かすみか雲か

あさひ

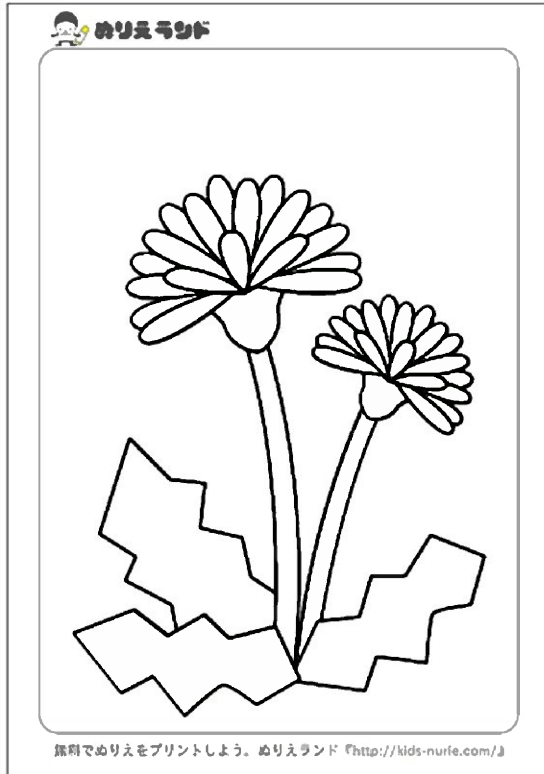
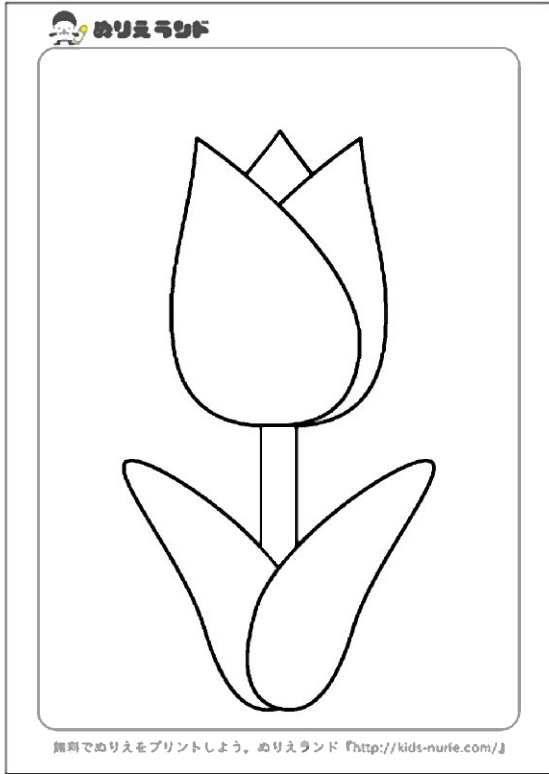
朝日におう

さくら さくら

はな

花ざかり





**めり絵でマンチエイジング!**  
 めり絵をすることで、脳が活性化され、  
 認知症等の予防に効果があるそうです。  
 シットトライ!

## 今月の特別弁当

## 「九州うまか弁当」

**4月22日(金)昼食**

今月の特別弁当は、九州地方に因んだ食材・料理を取り入れたお弁当をご用意させていただきました。大分県の郷土料理「九州産とり天」をはじめ、福岡、鹿児島、佐賀、長崎、宮崎のそれぞれの自慢の味を、一度にご賞味いただけます!

☆☆☆

==== おしながき =====

九州産とり天、がめ煮、さつま揚げ、  
 焼きらーめん(ちゃんぽん風)、高菜めんたいなど

====

**追加や曜日変更でのご注文も承ります。店舗までご連絡ください!**

<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

~広告~

**キイサービスうらら**  
 わかち合う喜びの時間をお約束します



お問合せ)  
 TEL.0533-87-4107