

「わっこ」ニュースレター

NEWS LETTER

日に日に秋が深まってきましたね。

日に日に寒さが増し、紅葉が色づき始めましたね。秋と言えば「スポーツの秋」「芸術の秋」それから「食欲の秋」です！9/19のわっこでは、秋のお彼岸に合わせて、おはぎを作って楽しみました。

おはぎの歴史はとつても古く、平安時代には存在していたと言われています。小豆の赤い色は災難が降りかからないようにする効果があるとされ、邪気や祟りを払うために食べられていたそうです。

そんな小豆は「赤いダイヤ」とも言われ抗酸化作用のあるポリフェノールがたっぷり含まれています。小豆にはカテキン、ルチン、アントシアニン、イソフラボンなどのポリフェノールが含まれており、アンチエイジングや新陳代謝アップ、美白・美肌、更年期障害の改善などが期待されています。元気な毎日を送るために、ぜひ取り入れたい食品です。

わっこでは、粒あんの他、かぼちゃ、さつまいも、ごま、きなこの5種類のおはぎを作りました！それぞれの栄養についても学び、旬の食材に触れながら、ワイワイ楽しく作っていました。おはぎに限らず、旬の時期にしか堪能できない栄養満点な秋の味覚を楽しみ、元気に食べて元気な毎日を送りましょうね！



災害時にも役立つパッキングキングでかぼちゃを茹でました。沸騰直前のお湯で20分加熱するとホクホクのかぼちゃが出来上がります。



心地よい「眠り」よく眠れていますか？

みなさんはよく眠れていますか？認知症予防にとって、睡眠はとても大切な要素です。睡眠中、脳では健康を保つために①身体のメンテナンス②記憶の定着③脳のクリーニングなどの大切な仕事をしています。成長ホルモンが傷ついた細胞を修復し、古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わる「ターンオーバー」が行われます。その他にも記憶中枢の整理整頓をしたり、脳脊髄液が脳内の不要な物質を脳の外に洗い流すなど、睡眠中に行うことはたくさんあり、健康を保つためには質の良い睡眠がとつても重要です。

わっこでは眠りについてたくさん学んだ後、夜用のアロマオイル(ラベンダーとオレンジ)を使って入浴剤を作りました！重曹とクエン酸を調合しながら、ゼリーの素を入れるという作業をしていったのですが、ここでハプニング発生！ブクブク(発砲)が止まらない！固まるのにだいぶ時間がかかった入浴剤ですが、「大変だーあふれてきたー！」などと言いながら、賑やかに楽しく過ごすことができました。



ようやく完成！

フクフクし続ける…

サークル開催日時 → 毎週木曜日 13:30~15:30 場所→大谷地団地町内会館1F

お一人の方もたくさん参加されています。事前の予約は必要ありませんので、どうぞお気軽に、お越しください。(見学もできます)

参加費
1回 ¥500

認知症予防サークル「わっこ」 10月の予定

毎週木曜日 午後1:30～午後3:30

大谷地団地町内会会館にて

お申し込みは不要です。直接会場にお越しください

10月3日



ふまねっと

ネットを踏まないように、いろんなステップで歩いてみる事で脳トレをします。簡単なようで複雑な楽しい脳トレ運動です。

10日



乳和食を知ろう

乳和食を知っていますか？牛乳と和食を合わせると…？減塩にも役立ち、たんぱく質などの栄養アップも期待できます！

17日



羽のオブジェを作ろう

風に漂う羽をイメージしたオブジェを作ります。思い思いの色や形を表現し、この世にたった一つのオブジェを作りましょう。

24日



ボッチャ

ボッチャは室内でできるカーリングによく似た競技です。東京パラリンピックの正式種目にも採用され、注目を浴びています。

31日



ハロウィンを楽しもう

ゲーム大会やかぼちゃを使ったスイーツ作りなど、楽しい企画を用意してお待ちしております！

11月7日



秋色の織物で壁飾りを作ろう

今手織りが流行っているのを知っていますか？手織り体験で秋をイメージした壁飾りを作ってみましょう。