

令和7年8月号

【第373号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）



火曜チクチク 講座



裏側



パッチワークの
手提げかばん

稲嶋フサ子さん

講座紹介



今月は、7月から始まった【スマホ講座】をご紹介します。
こちらは、9月までの3か月間短期集中講座になっており、第1月曜日
午後1時30分から3時30分に開催しています。

1回目の講座は、開始とともに、プロジェクターとテキストにより3
か月間の講座内容やスマホの基本操作の説明がありましたが、「LINE」
に皆さんの関心度の高かったため、予定を変更してLINE操作に
ついて、詳しく教えていただきました。

受講された皆さんはすでにLINEユーザーで、基本的な操作は理解
されていたので、応用的なことやグループLINE作成のような使用
頻度が少ないために、使用したいときには忘れてしまって操作ができ
ないようなものを中心に、講座で確認し共有しました。

受講された方からは、「ざっくばらんに聞けてよかったわ。」や「ゆっ
くりと詳しく丁寧に教えてもらえたから、よくわかったよ。」や「もっと
違うことも聞きたい。」というような意見をいただきました。

講座は、あと2回です！この機会に学習したい内容を先生に
質問し、教えていただきましょう。新規の方も大歓迎ですよ



脳の活性化に役立つ食べ物（ブレインフード）

脳は、人間の体重のわずか2%程度しかありませんが、休まず動き続けるため1日の消費エネルギーはなんと全体の約20～25%を占めているといわれています。そのため、脳の栄養不足や疲労により、忘れっぽくなったり、判断力が鈍ったり、ひどいと認知症になってしまうケースもあるそうです。そうならないためにも、脳にいい食べ物（ブレインフード）を摂って、脳の健康維持にも努めましょう。とは言っても、脳にいい食べ物が特別あるわけではなく、身体にいい食べ物が、ひいては、脳にもいい食べ物ということになるので、普段摂っている栄養をバランスよく摂取することをお勧めします。

【脳の活性に有効とされるブレインフード】

【魚・青魚】

DHAやEPAが脳の神経細胞の構築に使われ、学習力、記憶力の維持に必要な栄養素です。

【貝類】

カキ、ホタテ、アサリに多く含まれる亜鉛が、神経が働くのに欠かせない栄養素で、記憶の形成や感覚伝達など脳機能を調整します。

【ベリー類】

いちご、ブルーベリーといったベリー類にも、抗酸化物質が豊富に入っています。

【バナナ】

バナナに含まれるトリプトファンが脳を健康に保つのに大切な睡眠の質を上げるとされています。

【ナッツ類】

くるみやアーモンドなどには、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で脳の老化防止や脳のはたらきを維持します

【アマニ油 オリーブ油】

アマニ油は、ビタミンEやDHA、EPAなどのオメガ脂肪酸を多く含んでいます。オリーブ油はビタミンEや動脈硬化を抑制する作用のあるポリフェノールが豊富に含まれており、オレオカンタルという成分が認知症予防に効果があります。

【アボカド】

アボカドはとても栄養豊富で、不飽和脂肪酸やビタミン類、ミネラルなどを含んでおり、なかでもオメガ9系脂肪酸であるオレイン酸が豊富で脳の健康を保つ効果や血液をサラサラに保つ効果があるといわれています。

【卵】

卵の黄身にはDHA、EPAなどのオメガ3脂肪酸と情報伝達に関わるリン脂質、記憶力の維持に役立つコリンなど、脳の健康に欠かせない栄養がたくさん含まれています。

【カカオ】

カカオも抗酸化物質を多く含み、テオブロミンは脳をリラックスさせたりフラボノイドは学習力と記憶力を高めると言われています。

【大豆】

大豆製品には、記憶力や集中力を高めるレシチンが含まれています。抗酸化物質であるポリフェノールも含まれており、加齢による認知能力の低下の予防も期待できます。

【緑黄色野菜】

ブロッコリーやほうれん草に多く含まれるビタミンKは、記憶力、トマトには抗酸化物質のリコピンが、脳の老化予防、記憶力低下や認知症を防ぐ効果が期待されます。

令和7年8月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

	月	火	水	木	金	土
					1	2
					陶芸	
3	4	5	6	7	8	9
休館日			太極拳		書道	
	スマホ	火曜チクチク	笑いヨガ		健康体操	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	山の日	お盆休暇				
						
17	18	19	20	21	22	23
休館日	えほん		絵てがみ		書道	
		火曜チクチク			健康体操	
24 / 31	25	26	27	28	29	30
休館日		ペン習字	フラワー		歌う会	
	パソコン	英会話				

10:00～12:00 て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ
フラワーアレンジメント ・ 布の小物作り ・ 歌う会 ・ 書道

13:30～15:30 スマホ ・ パソコン ・ 英会話 ・ 火曜チクチク ・ 笑いヨガ
健康体操 ・ 陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川