



ひまわり通信

6月といえば紫陽花、雨のなかで一層あでやかに

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO85

2022年6月

2022年度

4月・5月、休所することなく無事運営することができました。

6月から、安心して楽しんでいただけるようスタッフ一同、感染予防に一層注意をはらい、運営していきます。

●木曜日、終日麻雀に新しい仲間が

木曜日は、終日麻雀が2卓、みなさん麻雀を楽しんでいらっしゃいます。男性終日麻雀(光さんごめんなさい)に新しく森さんがピンチヒッターで入って下さいました。初めてとは思えないほど、すっかりなじんでおられました。なかなかの打ち手と見えました。

お食事も「とても美味しく毎日でも食べたい」と言っておられました

今後ともよろしく願います。



●森さんが美味しいと言ってくださったメニュー

- ・豚こま de ビビンバ丼
- ・厚揚げとエリンギのねぎだく中華和え
- ・もやしのうま辛スタミナスープ
- ・ふわもち長芋焼き
- ・ピーマンとセロリの塩昆布和え

早期発見で怖くない
認知症を予防しよう



●生活のしかたで認知症を予防

・活発な生活で脳を活性化しよう

豊かな人間関係、地域活動、料理、旅行、園芸、囲碁、将棋、麻雀など計画力や思考力を使う活動や趣味も認知症予防に効果があります。

・認知症予防に効果のある食生活をしよう

野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロチンの抗酸化作用は認知症予防に効果があると考えられています。

●チェックしてみましよう

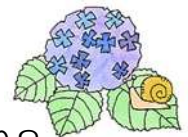
<大友式認知症予測テスト>

- ・ほとんどない=0点
- ・時々ある=1点
- ・ひんぱんにある=2点

設問項目	点数
・同じ話を無意識に繰り返す	
・知っている人の名前が思い出せない	
・物のしまい場所を忘れる	
・漢字を忘れる	
・今しようとしていることを忘れる	
・器具の説明書読むのが面倒がる	
・理由もないのに気がふさぐ	
・身だしなみに無関心である	
・外出をおっくうがる	
・物(財布など)を見当たらないことを他人のせいにする	

●結果

- ・0~8点=正常
- ・9~13点=要注意
- ・14~20点=認知症の始まり?



このテストは認知症のごく初期、始まり、あるいは認知症に進む可能性のある状態を本人、または配偶者などが簡便に予測できることを目的に開発されたものです。

一度お試しください。何点でした?