

延寿いきいき倶楽部通信 創刊号

私たちが推進委員です



4月に入り平成26年度もスタートすると同時に私たちデイセンター延寿でも皆様方がより充実したお時間を過ごして頂けるようセンター内に前回お便りにてお伝えした通り推進委員を立ち上げる運びとなりました。

正式名称を「延寿いきいき倶楽部」と称し脳トレや体操、レクリエーションそしてこのいきいき倶楽部通信の発行と多岐にわたった活動させていただきます。旧デイセンター通信より一層見やすく、お楽しみ頂ける紙面とさせていただきますので今後ともどうぞよろしくお願い致します。

そして記念すべき新生 第一号担当 小松 圭一 がお送りするのは



運動神経なんて 無かった！



よく「運動神経がいい人」なんて言いますよね？
でもそれは間違いだということがわかっています。
そもそも「運動神経」という名前の神経はありません。
ではなぜ運動ができる人、できない人がいるのでしょうか？

これは実は、脳からの「動け！」という命令が神経細胞を通過して筋肉へスムーズに伝わっているか、いないかの違いです。命令がスムーズと伝わり、思った通りに身体を動かせるようになるのが早いと、「運動神経が良い」と言われるわけです。

脳からの命令がうまく伝わるようにするには、反復すること、つまり同じ動作を繰り返し行うことがよいとされています。つまり何度もやり続ければ、誰もが「運動神経がいい人」になれるのです！

指まわしという運動があります。5つの指先をそれぞれくっつけて、どれか一つだけ離してグルグルと回します。親指、人差し指はカンタンですが中指、くすり指になるとかなり難しいです。私も最初は全然できませんでした。しかし、その頃熱中していたギターの練習のために良いと聞いて毎日練習していたところ、少しずつですが動くようになり、今ではくすり指でもグルグルと回せるようになりました。



運動レクリエーションに参加された方は、すぐに「できない」とあきらめずにチャレンジしてみてください。やろうやろうと思うと、脳から筋肉へ「動け！動け！」と一生懸命に命令を出しています。それを繰り返すことで少しずつですが、絶対にできるようになります！できなかったことが、できるようになって、とてもうれしい事ですよ！



動け動け！



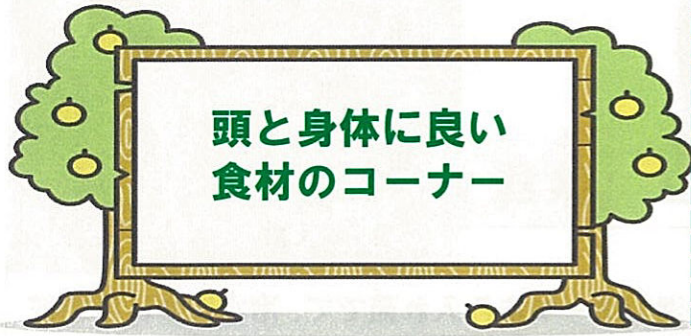
あるご利用者様は毎回体操レクに参加され指まわしをされておられました。最初の頃はなかなか指が言うことを聞いてくれずご苦労されたそうです。しかしご自宅でもお二人競い合うように

繰り返し練習され今では軽やかに回されていらっしやいます。

指の関節が柔らかくなると同時に脳も柔らかくなるこの「指まわし」

皆様、やらない手はありませんぞ！

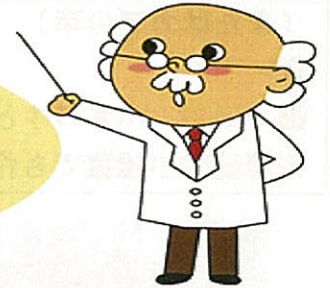




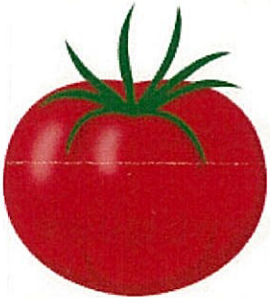
頭と身体に良い
食材のコーナー

このコーナーは食べることで
身体も元気！
おまけに 脳も元気になる食材を
ご紹介します

サバやイワシなどの青魚と緑黄色
野菜を一緒に食べましょう



青魚には血液の流れをよくするなどの効果のある成分があるとされています
また緑黄色野菜には身体の老化を防ぐ成分があり、青魚と一緒に食べることで
より一層効果を発揮するそうです



トマトは素晴らしいですよ！

「赤いトマトを食べると医者が青くなる」と言われるほど栄養豊富で、強力な
老化を防ぐ成分があり、身体と頭を若返らせる効果や
美白 美肌効果もあるそうです

乳製品ではチーズは外せません！



「食べる美容液」・「白い肉」と言われるほど、チーズは素晴らしい栄養分が
たっぷり含まれています
次のページに作り方を掲載しましたので参考にしてください 簡単に作れますよ！

そしてこれらの食材を使って

半田管理栄養士の 頭が良くなる魔法のレシピ

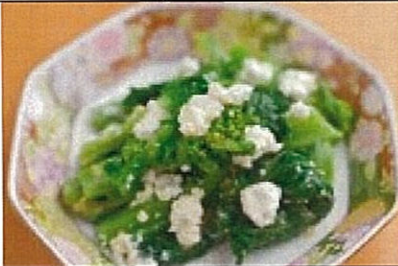
菜飯



材料	4人分	作り方
大根の葉 (またはカブの葉)	200g	① 葉っぱは熱湯で塩一つまみ入れ茹でて、冷水につけて手で絞って水気をきり細かく小口切りにします
米	2号	② ①に分量の塩で味付けをする
塩	小さじ1と1/3	※水っぽくしないためにご飯に合わせる前に②をさらにギュッと絞る
※春菊や小松菜でも作れます		

青魚の梅ソテー

材料	4人分	作り方
サバ	1匹	① 魚は3枚おろして小骨をとり食べやすい大きさに切る (キッチンペーパーで水気をふき取ります)
塩コショウ	片栗粉 適宜	② ①に塩コショウをまぶして下味をついたら、片栗粉を全体に薄くまぶします
オリーブ油又はサラダ油	適宜	③ フライパンを熱し油を入れて魚の皮の方から弱火で焼きます (焦げ目がついたら裏返します)
●酢	小さじ1	④ ●の調味料を混ぜ合わせます
●梅干し2~3個(包丁ですりつぶす)		⑤ 焼いた魚に④を流し入れます
●みりん	大さじ2	⑥ 時々裏表をひっくり返しながたれをからめ、水気が無くなれば完成です
●はちみつ(砂糖)	小さじ2	⑦ アスパラガスは茹でてから、適当な大きさに切ります
●しょうゆ	大さじ1	⑧ トマトは8等分に切り分けます
付け合せ		⑨ 皿に⑥⑦⑧を盛り付けます
アスパラ	8本	
トマト	1個	



菜の花の カッテージチーズ和え

材料	4人分	作り方
菜の花	1束	① 菜の花は熱湯に塩一つまみを入れ、さっと湯がき水気をきる
昆布だし		② ①に昆布だしとしょうゆで、お好みの味付けにする
しょうゆ		③ 器に②を盛りカッテージチーズをふりかける
カッテージチーズ	20g	

※ 牛乳で作るカッテージチーズ

牛乳 1ℓ レモンの絞り汁又は酢 大さじ1

- 鍋に牛乳を入れ沸騰直前にレモン汁(酢)を入れ混ぜます
- 分離したらキッチンペーパーを乗せたザルでこす

