

12月のゆうゆうカフェは22日（日）に開催しました。  
今にも雪がちらつきそうな寒い日でした。

前回も来ていただいた方が引き続き来ていただき、今の介護の悩みや認知症サポート養成講座にも参加してから少しづつ対応に関して参考にする事ができたとの話を伺うことができました。日々の暮らしの中での困りごと等、気楽にまた参加して頂けると嬉しいです。

美味しい手作りおやつと明るいスタッフがお待ちしています。



## 今月の手作りおやつ



人参蒸しケーキ

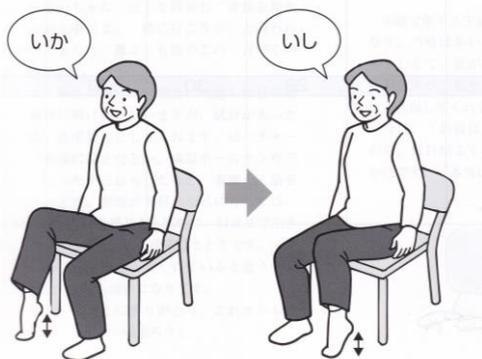
## この日はちょうど「冬至」でした



冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを運盛り といい、縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗りきるのに似ています。

## 〔脳足トレーニング〕

認知症予防のためのトレーニングをご紹介します。  
(月刊デ12020年1月号より)



「い」のつくものを考えながら片足のかかとを上下に動かします。  
「い」のつくものを1つ言うごとに反対のかかとを動かします。



足踏みをしなが、紙コップを積み上げます。紙コップの口と口、底と底を合わせなが積み上げていきます。



ゆうゆうカフェ12月のスタッフです。

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。本年もゆうゆうカフェをどうぞよろしくお願いたします。スタッフ一同皆さまのお越しをお待ちしています！

## 〈ゆうゆうカフェ今後の予定〉

毎月第4日曜日開催

【次回開催日】

1月26日（日）午後1時～午後3時

2月23日（日）午後1時～午後3時

【ゆうゆうカフェ・サポーター問い合わせ先】

介護老人保健施設ゆうゆう

認知症カフェ事務局（担当：今村、伊藤）

電話 0265-53-6048

