



虹だより 第143号

発行R7. 9. 1



厳しい暑さが続いています、暦の上では秋になっています。

9月といえば、「〇〇バーガー」ですね。



〇〇に入る言葉をすぐに思いついた人は、季節感のある人か食いしん坊さんですね。

今来むと 言ひしばかりに 長月の 有明の月を 待ち出でつるかな
(古今和歌集・素性法師)



『古今和歌集』には、月や秋の夕暮れを詠んだ歌がたくさんでできます。

9月はお月見です。忙しい日々の中で、下を向いて歩いていませんか。たまには上を向いて、ゆっくり月を眺めてみてはどうでしょうか。



実はハンバーガーの栄養バランスはとても良い食品であるということをご存知でしょうか？ハンバーガーはそれ単品で炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル等の多数の栄養素を手軽に取り入れられる食品です。ただし、カロリーが高いため食べ過ぎは注意です。

今月の主な施設外就

- ◎児童文化センター清掃9/19(金)pm
- ◎シュレッダー作業9/8(月) 9/24(水)
- 文化財保護課9/10(水)
- ◎毎週(月, 木) 焼肉乃上州
- ◎毎週(水, 金) 上州、五十嵐マンション清掃
- ◎毎週(火, 金) ロイヤルフーズ
- ◎毎週(火) ピタットハウス
- ◎暮らしのお手伝い等

今月の開所日

- 9月6日(土) ところのふれあい・フェスタ
- 9月20日(土) 作業

あなたのスマホ認知症度



先月の行事から



Tシャツづくり



納涼



スマホ認知症とは？治らないの？

チェックリストで対策をしましょう

まずは、以下のチェックリストを確認してみましょう。

1. 物の忘れが増えた
2. 名前がすぐに出てこない
3. 何かを取りに来て目的を忘れる
4. 約束を度忘れする
5. 3日前何をしていたかを思い出せない
6. 話題のニュースを3つ挙げられない
7. 最近漢字が書けなくなった
8. 最近簡単な計算を間違える
9. 検索すれば分かることは覚えない
10. スマホに頼り道を覚えられない



上記のチェックリストに当てはまる数が多いほど、スマホ認知症の可能性がります。チェックリストの項目に加えて、1日2時間以上スマホを利用している方は、さらに注意が必要です。スマホを見る時間を減らすことで、スマホ認知症だけでなく、首コリやうつ病などの様々な心身の不調を改善することができます。日常生活を過ごしやすくするためにも、日々の生活習慣を見直していきましょう。