



皆様お元気ですか?! 桜や緑の色付き春ですネ♡
 今年はオリンピックイヤーで大変盛りあがるはずが、新型コロナウイルス問題で、オリンピックさえもどうなることか...
 子供たちも学校がずっと休校でストレスがたまっている子供も
 多くいるでしょう。いつもの年なら暖かくなり花見を楽しむ季節
 なのに...早くおさまってほしいですネ!

さて今回は簡単にですが、孫に勧めたい、祖父母世代の懐かしい
 遊びをちょっと紹介します。

達成感でストレス解消ができるけん玉

実はけん玉は、ちょっと前から認知症予防対策に効果的かもしれな
 いと見直されているとか
 うまく出来た時の達成感でストレス解消と前向きになれる。

運動神経の発達に効果的なお手玉

お手玉を家族や友達とすることでコミュニケーションがとれる。
 物忘れや運動神経の発達にも効果的といわれています。

知育にも最適な折り紙

- 指先を使うことで脳の発達を促進される
- 図形認知力を高める
- 創造性が育まれる
- 集中力や持続力を高める
- 思考能力が高まる などなど...



子供の知育だけでなく、高齢者にとっては、指先を動かすリハビリ
 や脳の活性化にも効果が期待できるそうです。

ずじできる・超簡単

サバ豆腐カレー煮

汁ごと全部入れる

おとうふ 1/2丁

長ねぎのスライス



ぜんぶ入れてフタをして5分
 煮たあと、フタをとって5分煮る
 (カレー粉がない時はしょうゆやみそ
 でもOK)

サバはお財布に優しい、栄養
 豊富な食材です。

安売りのときにいくつかまとめて買って常備しておくと便利。
 カルシウム、ビタミンD、DHA、EPAにより
 骨にいい、脳にいい、さらに肥満予防に効果が期待でき
 ます♡ ぜひチャレンジしてネ。

水	100cc
和風だし	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

