



しっかり減塩対策
うす味 = 減塩ではない!

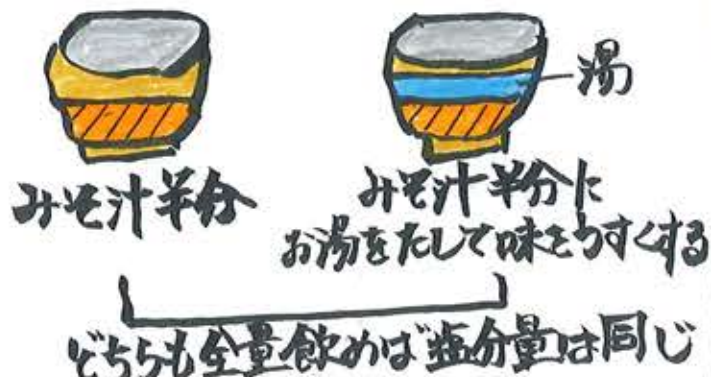
「減塩をしてくださいね〜」こんな注意を受けたりもいると思います。うす味 = 減塩

ではないのです。「塩分控えめ」「うす塩味」といった表示があるからといって、塩分が少ないとは限らないそうです。

たとえば、イギリスが国を挙げて2003年から実施していた減塩対策の代わり、パンの製造会社がパンに使用する食塩を少しずつ減らし国民が気が付かないうちに減塩目標を達成できた事例もあるそうです。少しづつうす味にならしていきましょう。

ためにチェックしてみてください。

たとえば...



どちらも全量飲めば塩分量は同じ

認知症早期発見 12 のチェックリスト

4個以上該当したら認知症の可能性が高いかも.....

1. いつも日にちを忘れてしまう。
2. 少し前のことをしばしば忘れてしまう。
3. 最近聞いた話を繰り返すことができない。
4. 同じ時間内に同じことを言うことがしばしばある。
5. 以前した話などを繰り返す。
6. 特定の単語や言葉が出てこないことがしばしばある。
7. 話の脈絡をすぐに失う。
8. 答えた内容から、「質問を理解していない」ことがわかる。
9. 会話を理解するのが難しい。
10. 時間の観念がない。
11. 話のつじつまを合わせようとする。
12. 家族に依存する様子がある。

知の種

マッチ棒クイズ

マッチ棒を 1 本だけ動かして正しい計算式を作ってください。

① $6 + 2 = 1$	② $3 - 8 = 5$
③ $8 \times 7 = 9$	④ $8 \times 1 = 5$

こんなとありますの?!

あれ、好きだったのに急にそうしなくなった
しょう、押しももしている

認知症は多くの場合、周囲の「あれ？」から始まるそうです。小さな変化に気づくことができれば、ごく初期の段階での発見につながるが、進行を遅らせたり、二次的な周辺症状を和らげたりできるそうです。



9 = 1 × 9 ⊕ 5 - 8 = 7 ⊕
8 = 1 × 8 ⊕ 4 = 2 + 5 ⊕

ホームページはこちら!

建国記念日とは...

「国民の祝日に関する法律」によって1966年に制定された祝日の一つです。

「建国をいかに、国を愛する心を養う」日と説明されています。

建国記念日の由来

建国記念日は、「紀元節」と呼ばれる昔の祝日に由来していると言われています。明治時代日本の建国を祝う日として紀元節がおきました。初代天皇とされる神武天皇が即位した日が紀元前660年の2月11日だったことから定められたようです。

1873年から第二次世界大戦後1948年まで祭日として人々に親しまれていました。しかし戦後の日本を占領していたGHQ軍の意向により、紀元節が廃止されることとなりその後国民の間で紀元節を復活させようという動きが高まり、建国を記念するための日が設けられたそうです。その際に「紀元節」から「建国記念の日」へと名称が変わると伝えられています。このようにことから1966年に国民の祝日として制定され、翌年から適用されるようになりました。



毎年の恵方巻
方向は「東北東」
必ず東です。
恵方巻



節分

