

5月のウォーキングは さくらタウン巡り

全国から訪れる人も多いと言われている
所沢新名所サクラタウン(角川ミュージアム)
近いと案外行く機会も少ないものです。昼は
洒落たカフェやレストランでランチを楽しむのが
いいですね。

5月26日(金) 雨天中止

所沢駅 中央改札口 10時集合
西武バス(東所沢駅・サクラタウン行)

- ◇東所沢駅から徒歩10分、建物周辺をひと巡りするとかなり歩くことになります。
- ◇角川ミュージアム内は、とろにより有料のコーナーもあり、前もってチェックが必要。
- ◇交通費・ランチ代等 若干費用がかかります。



さつき晴れの空に元気がよくおよぐ鯉のぼり
こんな風景になかなか出会えなくなり
ました。気持ちのよい季節のはずが、
真夏のよう暑い日が続いたと思うと、翌日は
寒い北風が吹き、最近の異常気象は体
の方がついていけません。皆さん、体調をくず
さないようくれぐれも気を付けて下さい。

お元気ですか

2023年 5月

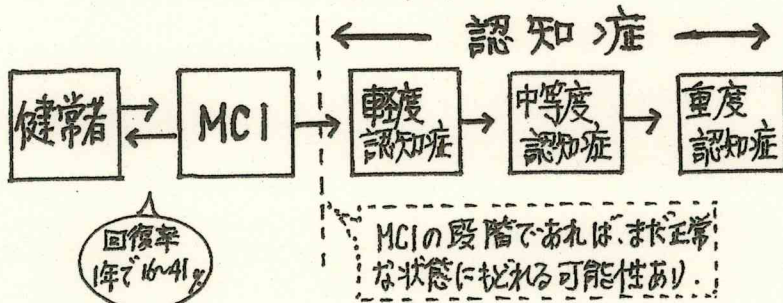
小手指町 小手指南
小手指元町 北野
小手指新町 上新井
北野南 山口(1部)

認知症を予防する新習慣

どんな病気も早期発見がカギ

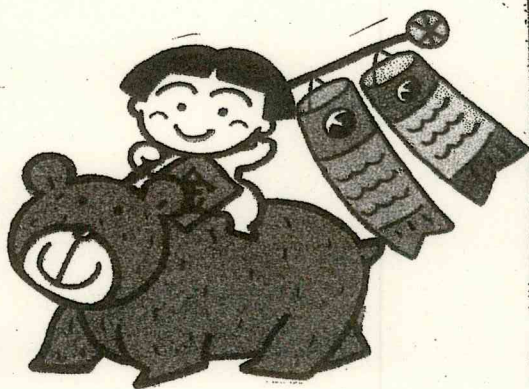
認知症は、ある日突然起こるわけではなく、数年、数十年かけて
進行するので、自分が軽度認知障害(MCI)であることを
早目に発見し、予防策を講じることが大切であるといわれています。

≡ MCIならまだ間に合う ≡



よく言われている認知症予防の生活習慣とは

- ▷ 運動…ウォーキング、ジョギング、水泳など
(しりとりや計算など頭をつかいながら運動する コグニサイズ)
 - ▷ 知的活動…新聞音読、俳句作り、パズル・ゲームの頭の体操、
歌・楽器、手芸や料理など
 - ▷ コミュニケーション…人との会話、雑談、ボランティア活動
- 〈その他〉睡眠・アロマの香り・バランスのよい食事も重要なポイントです。
(鳥取大 瀬江徹氏の著書による)



いろんな食品が次々と
値上がりし、台所は燃や
す。食も1品 ひとたしお
3つのぼろやのつがや

連絡先

難波 (2924) 7424
山口 (2922) 0864

サイコロの



カラスさん、卵を産んで
ください。ニトリさんのかわりに
この頃ぼくの大好きな卵かけごはん
が食べられません。オムレツも目玉や
きもいろいろいっぱいイッパイ
食べたいのにな…
元気なカラスさん、お願いです。
卵を産んでください。