



西都原へ花見に行ってきました！！



今年も花見に出かけていきました。
西都原の桜と菜の花の見事な景色を楽しんだ
後、手作りのお弁当に舌鼓。とても気持ちの良い
一日が過ごせました。



ゆりの里だより

第107号

平成30年4月

宅 老 所
グループホーム
高齢者専用住宅
訪問介護ゆりの里
佐土原町下田畠
19658-1
TEL0985-72-0680
URL [http://care-net.
biz/45/yurinotsato/](http://care-net.biz/45/yurinotsato/)
宮崎市ゆりの里で検索可

優しい時間(と
き)の流れる絆
強い極楽の園
人情・心通わす
第二の家 ゆ
りの里

ツボ押し体操チャレンジ！！

リラックス効果のあるツボ「労宮」を刺激しましょう！

**労宮とは・・・手のひらのほぼ中央、手を握って、薬指の指先が
当たるところが労宮です。**

「精神統一」、「疲労回復」、「集中力を高める」

効果があると言われています。

脳に良い食材

トマト

主成分リコピンの持つ抗酸化能力が認知症、特にアルツハイマーの
原因フリーラジカルから保護してくれます。また記憶力の維持にも
良いとされています。

ダークチョコレート

カフェインを多く含むダークチョコレートは精神安定を助けてく
れます。また脳への血流を改善してくれるフラボノイドを多く含ん
でいます。

緑茶

緑茶から抽出される物質が脳内における神経伝達回路の働きを高
め、認知機能を強化できます。また、お茶を飲むと集中力、記憶力
を高めることもできます。

無料体験実施中

○認知症対応型グループホーム・宅老所での
体験を一泊二日にてご自由に御利用頂けま
す。お気軽にお問合せ下さい。

作成：川越・黒木

