



Let's! 脳トレ!



第1問 10月は大豆の収穫シーズンです。豆腐や油揚げなど色んな製品で使われている「大豆」ですが、日本では何時代から食べられているでしょうか？

- ① 縄文時代
- ② 江戸時代
- ③ 昭和時代

とても昔から食べられていて、「畑の肉」とも呼ばれていますよ。

第2問 10月のサンマは脂がのっていて美味しいと言われています。新鮮なサンマは下顎が何色になっているのでしょうか？

- ① 黄色
- ② 水色
- ③ 茶色

新鮮なものは下あごの色がポイント。脂がのっておいしいんです！

第3問 10月はキノコ狩りのシーズンです。多数種類のあるキノコの中でも「血糖値の上昇を抑え脂質を低下させる働きのあるキノコ」は、次のうちどれでしょうか？

- ① エノキダケ
- ② シイタケ
- ③ マイタケ

血糖値や脂肪にいいとされる成分をもつキノコです。

第4問 10月は全国各地で美しいもみじを見る事ができる季節です。もみじは気温が何度になると赤くなり始めるのでしょうか？

- ① 8℃
- ② 15℃
- ③ 30℃

気温がぐっと下がると、葉が赤くなり始めます。

ほのぼのコラム

## 東灘さんぽ

### 窓の向こうの鳥居円

重度認知症デイケアの窓からは、山の中に小さな鳥居が見えます。  
ある日、利用者さんが「ほら、あそこに鳥居が見えるでしょう」と教えてくださいました。  
その鳥居は保久良神社のものだそうです。  
静かな山の景色に鳥居が佇む姿は、心をほっとさせてくれます。



今年度も  
色々やってます！

## イベント案内

### いきいき教室 毎週月曜日14:00～15:30 アネックスM3F ポラリスホール

音楽療法や脳トレ、工作で、楽しみながらも忘れ予防！季節の歌やおやつの時間で笑顔あふれるひとときを。地域の皆さまのいきいきとした毎日を応援します。

### ダンス教室 毎月第2金曜日 11:00～12:00 アネックスM3F ポラリスホール

毎月1回ダンス教室を開催しています。ダンスの経験が無い方やご高齢の方でも無理なく出来ます。MCIや認知症の方も大歓迎♪ダンスの現役講師と一緒に緩く楽しく音楽に触れながら、認知症予防&認知機能維持も目指してみませんか？

### おれんじたち 毎月第4金曜日 10:30～11:00 アネックスM2F 保育園

キッズクラブころねん(保育園)の子供たちとふれあいながら、楽しく社会貢献することが出来ます。外出の機会にもなり一石二鳥！是非ご参加下さい。

\*各イベントの詳細は、イベントのポスターをご覧頂くか認知症疾患医療センターまでお問合せ下さい。

### 編集後記

秋は景色も食べ物も楽しみの多い季節ですね。地域の風景や小さな発見を、これからも皆さまと分かち合えたらと思います。次回もどうぞお楽しみに。

脳トレの答え：答え 問1は①縄文時代、問2は①黄色、問3は③マイタケ、問4は①8℃

宮地病院 認知症疾患医療センター

〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8

☎ 078-411-8688 (直通) 🖨 078-411-8666 ✉ miyaji-ninchi@meirinkai.or.jp