

Let's!

脳トレ!



チョコレート検定 

第1問 日本では、1人当たりのチョコレート年間消費量はどれくらいか。

- ① 50グラム
- ② 600グラム
- ③ 2キロ

板チョコレート1枚あたり50グラム

第2問 日本で最初に、バレンタインデーを伝えた英字新聞は、どこの新聞でしょうか？

- ① 神戸
- ② 東京
- ③ 横浜

この病院のあるまち

第3問 チョコレートの保存方法のオススメはどれでしょう？

- ① 冷蔵庫
- ② 冷凍庫
- ③ 常温の涼しいところ

第4問 2018年に日本で売られた、ピンク色のチョコレートの名前は？

- ① ルビーチョコレート
- ② ピンクチョコレート
- ③ ローズチョコレート

ピンク色は特別なカカオ豆の自然の色



ほのぼのコラム

簡単！生チョコの作り方

アイスとチョコを溶かして、
まぜて、冷蔵庫に入れるだけ！

材料

- ・バニラアイス50グラム(カップの約半分)
- ・チョコレート200グラム(約4枚分)
- ・ココアパウダーor粉砂糖
(チョコを削って出た粉でも可)

作り方

- ① バニラアイスをレンジで溶かす
(500～600Wで約30秒)
- ② チョコレートを砕いてレンジで溶かす
(500～600Wで10秒ずつ加熱してまぜる
を繰り返す)
- ③ ①と②をまぜる
- ④ 冷蔵庫で冷やす
- ⑤ 一口サイズに切る
- ⑥ 粉をまぶす
- ⑦ 完成！！



今年度も
色々やっています！

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、楽しみながらもの忘れ予防！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

料理は手を動かすし、頭を使うので、認知症にいいんです。コラムの生チョコはお菓子作りが苦手な筆者が昨年作って成功したので、うまくできるか心配な方もぜひ作ってみてください。

脳トレの答え 1は③2キロ、2は①神戸、3は③常温の涼しいところ、4は①ルビーチョコレート

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