

# ぽかぽか新聞

\*第9号



ぽかぽか農園の収穫です。  
きゅうり・なす・じゃがいなど  
沢山取れました。畑に行く  
のが毎日の楽しみで～す。



## ぽかぽか豆知

可愛い金魚です♡

### 認知症予防の3か条 運動

ウォーキングなどの有酸素運動を行う  
1日30分以上、週3日以上を目安に継続して  
行うと効果が出やすい。

### 知的活動

他人といっしょに脳を動かす  
おしゃべり、将棋、麻雀など他人と競い合う  
ゲームをするなど、コミュニケーションを必要  
とする「ちょっと疲れる」くらいの活動が、脳の  
働きを活性化させる。

### 食事

適量をゆっくりと食べる  
カロリーの摂りすぎ、食べすぎに注意し、食事  
をするときはゆっくりと食べることを。



### 今月のちぎり絵です

