

※写真はご本人様ご家族様の承諾を得て掲載しております。

# ぽかぽか新聞

\*第17号\*

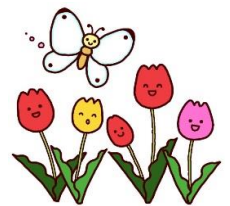


皆さんの頑張りど、笑顔をご紹介します。「美容師をしたのよ」「きれいにできたね」利用者様の会話です・・・

ぽかぽかにも春がきました。満開の桜、チューリップ、たんぽぽ、沢山の虫たちが迎えてくれます。



最近の楽しみのおセロです。頭はフル回転です。



俺船乗りなんだ。荒波で鍛えた歌を聴いてよ!

今月の習字です

ちぎり絵(桜)です

## ぽかぽか豆知識

**認知症予防**  
食事、運動、睡眠、嗜好は生活習慣病はもちろん認知症予防にも関連すると言われています。  
規則正しい食生活と睡眠スケジュール、毎日の軽い運動、食事はビタミンEの多い食物が良いとされています。

