

## 8月



夏本番！しかし、暑いですね。皆様が気持ちよさそうにプールで歩いている姿を見ていると涼しく感じます。プールでも汗をかきますので熱中症予防に水分補給をお忘れなく。



## パンの販売始めます！！



毎週金曜日、13時頃より販売！！

※パンが到着次第、販売開始となります。限定80個

豊田市障がい者総合支援センター「けやきワークス」で作られた焼きたてのパンです。



**ぶどうパン ¥100**

干しぶどうが入った、シンプルながら人気の一品です！



**アップルシナモンロール ¥150**

大きくカットしたりんごプレザープ入りのパンです。



**カスタードフラワー ¥100**

カスタードクリームを練り込んだ生地を焼き上げたパンです。



**メロンパン ¥100**

サクサクとした食感がおいしい、けやきワークス一番人気のパンです☆



**チョコツイストデニッシュ ¥120**

デニッシュ生地にチョコチップ・カスタードクリームを巻きました。



**ウィンナーロール ¥160**

人気のある食べ応えのあるウィンナーロールです！

7月10日より、初回の販売を行いました、たいへん好評により、すぐ完売となりました。是非一度お召し上がりを・・・

※他にも種類はたくさんあります。毎週、8種類ほど販売されます。

## おしらせ

フリーマーケット開催日

8/18、8/25

## 認知症予防の新しい頭と身体の体操「コグニサイズ」

### <コグニサイズとは?>

“コグニサイズは認知、認識を意味する cognition (コグニション)と、運動の exercise (エクササイズ)を組み合わせた造語”です。その名の通り、コグニサイズは頭をつかう認識課題と声を出したり、身体を動かす運動の課題を同時に行う認知症予防法です。

#### ★ コグニステップ 1. 認識課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数で手をたたきます。

#### ★ コグニステップ 2. 運動課題

ステップを覚えます。

①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す(①～④を繰り返します)  
リズムよくステップします

#### ★ コグニステップ 3. 認識課題

STEP 3

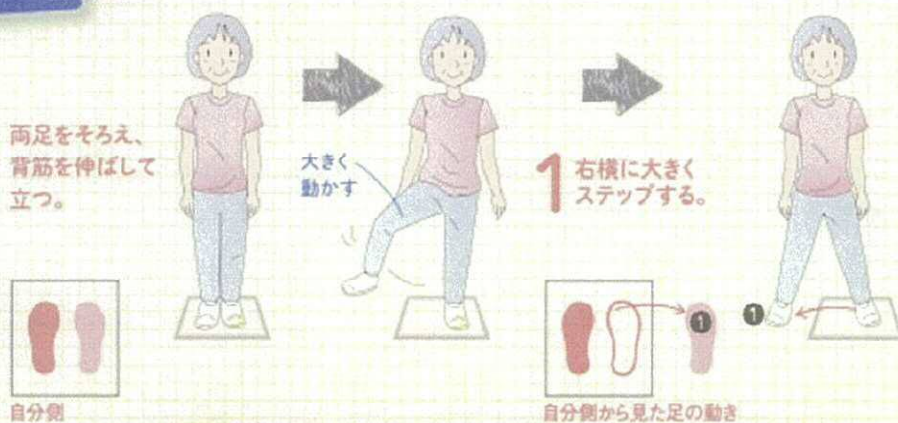
コグニサイズ  
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に  
ステップ

※1～4を1セットとし、  
約10分間繰り返す。



※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)



まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順序を変えたり(例;左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例;「13」から数え始める、数を引きながら数える、など)を変えたりと様々な種類を試して見ましょう。工夫次第でいろいろな方法を楽しめます。