

祝！！みなさまのおかげで5周年★★



いつも娯楽倶楽部をご利用いただき、ありがとうございます！

おかげさまで、4月17日に5周年を迎えることができました。

4月からはニューフェイスのスタッフも仲間入りし、より一層パワーアップしていきたいと思えます。



5周年企画★第一弾！！

今年は、ポロシャツを作成しました。速乾性のある生地なので、運動の時はもちろん、これからの季節にとってもオススメです。更にポロシャツなので、そのままお買い物にも行けちゃいます！

ご好評につき、4月28日まで再販で、予約を承っております。スタッフもカラフルに着用していますので、ご興味のある方はぜひお買い求め頂けたらと思います。

5周年企画★第二弾！！

今年も踊ります♪

コロナ禍がいまだ落ち着いた状況なので、昨年に引き続き動画撮影をさせて頂きたいと思えます。またスタジオでお披露目出来る日が待ち遠しいですね。日程などは追って告知いたしますので、皆さまのご参加をお待ちしております。

今回の5周年記念イベント以外にも、またイベントを企画していきたいと思っていますので、どうぞお楽しみに！

これからも、運動による心身健康保持のサポートはもちろん、皆さまが楽しく通って頂けるように精一杯サービスを提供させて頂きます。

料理で認知症予防！



昨今、コンビニの普及や

冷凍食品の進化によって、

料理をしなくても美味しいご飯が食べられるようになりました。状況に合わせてそれらを利用するのはとても良いことなのですが、料理には加齢による様々な状態を予防する効果があることが分かり、「クッキングリハビリ」として、話題になっています。

まず、料理の際に行う、食材を切る、焼く、混ぜるといった料理の動きは、体の各部位の筋力や柔軟性を向上させ、日常生活に必要な身体機能を高める効果があります。

さらに、脳の活性化にも期待出来るということが分かっています。献立や段取りを考えるには、判断力や思考力が必要です。味付けや盛り付けでは、味覚や視覚、嗅覚などの五感全てを自然に働かせています。ほかにも適切な大きさに切る行為は「空間知能力」、瓶の蓋の開け閉めは「両手の協調性」など、料理に伴う様々な動きが、脳をつかさどる幅広い能力を刺激します。

また、台所に立ったり鍋を持ったりするのは、実はかなりの運動量があります。楽しいエクササイズとして料理に取り組んでみるのもお勧めです。

今まで料理をしてこなかった方も、簡単なものからぜひ料理にチャレンジして頂きたいと思えます。そこにはきっと新しい発見があるはず。料理は誰にもなじみのある作業なのが最大の利点です。美味しく食べる喜びや達成感があることも、料理ならではの効用です。

皆さまの献立のご参考になるといいなと思いつつ、毎週ささやかながらレシピを紹介しています。来週からも続けていきたいと思えますので、何かのお役に立てれば嬉しいです。