






グリーンルーム 通信

令和6年6月号

日	月	火	水	木	金	土
						6/1 音楽 理美容  かたか・手芸 書道 (自習)
2 	3 国語  季節風呂  理美容  かたか・手芸 書道 (自習)	4 パラティー  季節風呂  理美容  かたか・手芸 絵手紙	5 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	6 音楽 かたか・手芸 絵手紙	7 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	8 算数 かたか・手芸 書道 (自習)
9 	10 パラティー (魚釣り) かたか・手芸 書道 (自習)	11 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	12 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	13 社会 父の日コンサート かたか・手芸 書道 (自習)	14 音楽  理美容  かたか・手芸 書道 (自習)	15 国語 かたか・手芸 絵手紙
16 	17 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	18 国語 かたか・手芸 絵手紙	19 パラティー かたか・手芸 書道 (自習)	20 音楽 かたか・手芸 絵手紙	21 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	22 社会 かたか・手芸 書道 (自習)
23 30	24 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	25 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	26 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	27 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	28 国語 かたか・手芸 書道 (自習)	29 パラティー 誕生日会 かたか・手芸 絵手紙

新緑の頃といえは...



緑のカーテン植付けの始まり。



鯉のぼり。



壁画の藤棚も満開に。

母の日カード

ご利用者様と職員の共同作業で今年も母の日カードを作成しました。感謝の気持ちを伝えます。ご自身のお母様に、又はご自身に、奥様に、お嫁さんになど感謝のお相手はそれぞれでも気持ちは変わりませんね。



どちらを選びますか？

甘い飲み物は美味しくて飲みやすいですが、糖質も気になりますね。スーパーやコンビニで売っているものにはノンシュガーとか、ノンスイートと表示されているものがあります。さて、どちらをえらびますか？

ノンシュガー



ノンスイート



おすすめは**ノンスイート**です。

ノンシュガーは砂糖不使用ですが、砂糖の数倍の甘さの人工甘味料（添加物）を使用しています。人工甘味料ならカロリーが抑えられているから体にいいと勘違いしていませんか？

ノンシュガーで太る??

人工甘味料を使ったドリンクは砂糖は不使用でも甘さは感じます。脳は砂糖の入った飲物が来た勘違いして血糖値を下げようとインシュリンを分泌します。その分血糖値が下がり、血糖値を回復させようと、「お腹がすいた」と信号を出し、結果、太る傾向にあることが近年分かってきたそうです。

