

脳の中で一番最初に衰えるのが前頭前野と言われています。物忘れが増えた？ケアレスミスが多い？色々面倒になったな？と感じていたら、それは前頭前野が衰えてきているのかも…でも！改善につながる方法が沢山あります。今回は座ってできるパラレルアクションのご紹介です。

おでこのあたりです。



料理や家事も活性化に有効よ！



えっ！

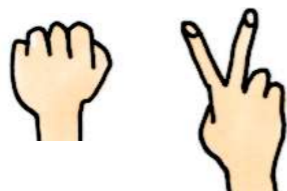


スムーズにできるようになったら、速度を早くしてみてください！

ふわふわ・難しそうだなー

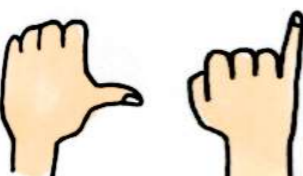


■ 両手じゃんけん



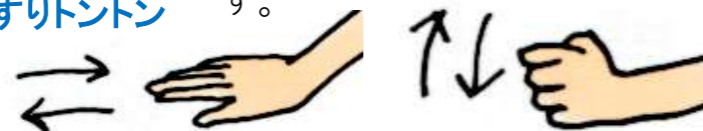
①まず「必ず右手が負けるように」というルールを決めて、グー、チョキ、パーと始める。慣れてきたら今度は左手が負けるようにする。2分位を目安に。

■ 小指・親指



②まず右手の小指を立て、同時に左手は親指を立てます。次は逆に右手は親指を立て小指はグーに戻し、同時に左手は小指を立て親指をグーに戻します。この動作を交互に30回繰り返す。

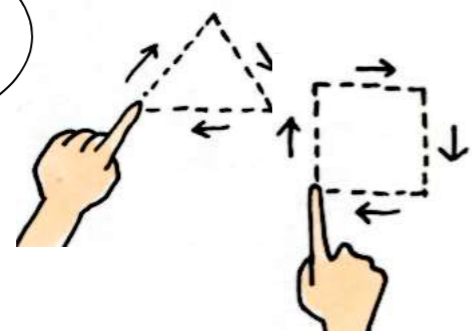
■ すりすりトントン



③座った姿勢で右手をパー、左手をグーにして腿に置く。右手は腿をすりすり、同時に左手はトントンとたたく動きを行います。8回行ったら左右の動きを切り換えます。1分位。※別バージョンでお腹をポンポンと頭をなでなでもあります。

■ 三角・四角

テーブルの上に、右手は三角、左手は四角を指で書く。慣れてきたら、左右を反対に。2分位を目安に。慣れたらテーブルから離して



※うまくできなくてもOK！できない時こそ『前頭前野』が活発になっているのです。

どじょろこ通信

今年も開催します！ 「春の感謝祭」！！ 4月29日（日）AM9:00～PM5:00

昨年は私たちの予想を大きく上回るお客様にご来場を頂き、たいへん賑やかな1日となりました。今年も子供たちに大人気の「魚釣りゲーム」や老若男女問わず楽しめる「フォトフレーム作り」「うどんのふるまいやガラクタ市」などの内容盛りだくさんで計画中です。（写真は昨年の様子です）



フォトフレーム



つりゲームからの…魚つかみ取り

貝や石などを使って、オリジナル作品をつ 小魚を追いかけています。「冷たくて気持ち



スーパーボール



わたがしつく



職人技の包丁研

♪ ニューフェイスです

石崎・・・経理の石崎夕子です。昨年12月に入社しました。宜しくお願ひします。
事務所におりますので、近くにお越しの際は、お茶のみがてら遊びにいらしてください。
濱崎・・・はじめまして。住まいメイトとして1月に入社しま



濱崎 須美代 石崎 夕子

LIXIL 住まいのことなら
リフォームショップ



制作・編集 LIXILリフォームショップ 株式会社永倉建設 住宅事業部
〒885-0112 都城市乙房町1673-3
TEL 0120-59-3339 FAX 0986-37-2709

作ってみよう！ かんたん♪手料理レシピ 春色の和風お菓子

3月は『ひな祭り』、春のイメージカラーと言えば『菱餅』の3色では？赤い苺と、抹茶プリンを白い皮で包んだ和風お菓子のご紹介です。

材料

(4個分)

- 苺 2個
- 片栗粉 適宜
- 白玉粉 A 大さじ 4
- 水 大さじ6
- 抹茶粉 大さじ 3(80g)



- ①苺はヘタを取って洗って水を切り、縦半分にカットする。
- ②Aをボウルに入れて、ダマが残らないようにスプーンでよく混ぜる。
- ③コーティングされたフライパンを弱火で温め、②の1/4量(1枚分)を入れ幅5cm、長さ14cm位の大きさになるようスプーンで伸ばす。1~2分で火が通るので、焦がさないよう注意。裏返して同様に。焼けたら片栗粉を振った皿に広げて冷ましておく。

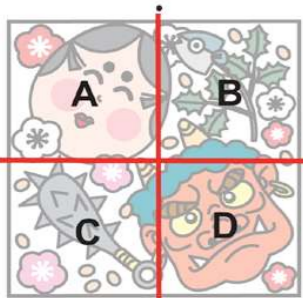
④広げたAの皮の上にBの抹茶プリン1/4量と苺をのせて巻いたら完成です。

※皮はごく弱火で1枚ずつ焼く

※ 答えは巻末ページにあり

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が7つあります。左の表から間違いのないエリアをアルファベットで答えてください。



どれどれ…



★きいっちゃんの耳より情報室★

このコーナーでは、きいっちゃんの釣果情報やコラム、なるほど情報をお伝えします！

内之浦の磯は色んなものが釣れる！！

今夜の肴は焼き鳥だ！？

2月下旬、悪友と二人これから乗っ込みを迎えるメジナを求めて内之浦へ釣行。途中いつものコンビニで朝と昼の弁当、そしていつもの焼酎とサバ缶を買って港に着くと、釣りキチアングラーがワンサカ4,50人。渡船由加丸の船長さんの指示のもと3艘に別れ、まだ真っ暗な中を5時過ぎに出港。無事に瀬上がりしたのはロケット発射場の真下。ヘッドライトを照らして見渡すと、離れ小島になっていて中々釣れそう。早速朝飯をとった途端『しもたあー、弁当をくいまんけ忘れってきた・・・』後の祭りである。港での人の多さに圧倒されてうっかり積み忘れしまったのだ。今回で3回目だ。仕方なく友人にお願いして貴重なオヤツと🍷1個を恵んでもらった。

夜が明けると早速仕掛けを投入。暫く撒き餌を撒いていると、いきなり竿をひったくっていき当たり。なすすべもなくあっけなく切られてしまった。何かモンスター級がいるのか、当たりはあるものの太刀打ちできない。そんな中やっとのことでタモに納まったのは外道のニザダイのみ。仕方ないので今夜の肴にとお腹を出してからクーラーに放り込む。

穏やかな波間には撒き餌のおこぼれを食べようとカモメが数羽寄ってきた。風もなく波もないが当たりもない。空腹と闘いながらそれでもなんとかメジナを1枚と竿を振り続けていると、仕掛けを

