

# ■ 脳がボケない11の習慣

1	発症リスクを下げる4種の食材をとる	①大豆製品②乳製品③野菜④海藻類
2	週に2~3回のカレーライス	抗酸化作用と抗炎症作用 カレー（ターメリック）
3	シークワサーを積極的に食べる	柑橘類 シークワイサー（ノビレチン）
4	多種類の食品を食べる	
5	有酸素運動	早歩きのウォーキング・水泳・エアロ
6	コグニサイズ	頭と体を両方鍛える
7	社交ダンス	脳と体のバランス・異性との楽しみ
8	ゴルフ	交流・運動・向上心・頭・・・
9	カラオケ	ストレス発散・心肺機能を鍛える
10	麻雀・囲碁・将棋	脳を鍛える
11	地域のボランティア活動	コミュニケーション

補足：料理と読書会も効果あります。アウトプットが大事です。

## ■スマートフォンを使った写真撮影 ～ちょっと役に立つ4つのテクニック～

(注意) 機種によって異なります

### ①スマホのシャッターボタン

画面上の丸いシャッターボタン以外に

**音量ボタン**も使えます。

両手でスマホを固定でき、ブレないように撮影できます。



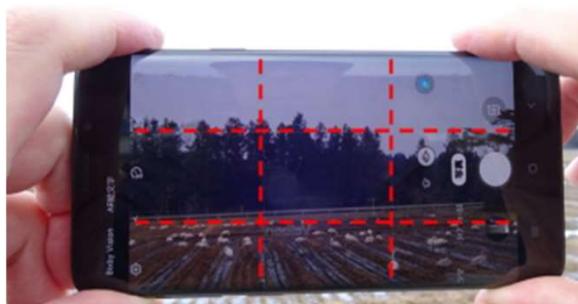
### ②グリッド線で構図をうまく決める方法

カメラアプリを開いて、画面上部にある「設定」

アイコンをタップして開きます。「グリッド」を選択してタップして選べればOKです。



設定



### ③女性を美しく撮るテクニック

**上からのアングルがおすすめです**

上目遣いになる為、目が大きく映り、可愛いく映ります

**逆光がお勧めです**

顔に直接光が当たらない為髪が光り、ツヤを出したりシワが目立ちにくくなります

### ④編集アプリを使おう！

Snapseed

画像編集ソフトウェア



Googleが開発した無料の画像編集アプリ  
たくさんの編集ツールが使用できます