

平成30年8月号

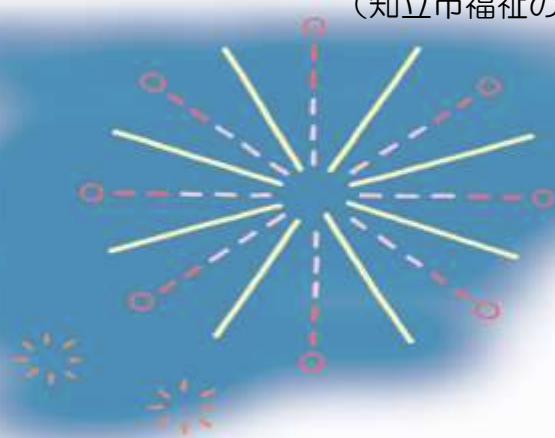
【第289号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 TEL82-8833（代表）

（知立市福祉の里ハツ田内）45-7287（講座直通）



絵てがみ講座



左右田とうさんの作品



松本 澄子さんの作品



講座紹介

今月は、毎月第1・第3金曜日の午後1時30分から開催している陶芸講座をご紹介します。

陶芸と聞くと難しいと思われる方も多いと思いますが、先生が、より簡単に作る方法を工夫して教えてくださるので、とても面白いと思います。

現在、利用者さんも数名なので、すぐにでも入っていただける講座です。

見学されてからでも大丈夫ですので、ぜひお申し出ください。よろしくお願いいたします



♪♪♪大切なお知らせ♪♪♪

8月13日(月)から8月15日(水)までは、例年通り休講とし、下記のとおり振替開催をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。(なお、社協事務所は、通常業務を行っています。)

【絵てがみ講座】8月15日(水) ➡ 8月1日(水)

【パソコン講座】8月27日(月) ➡ 8月6日(月)

8月は、夏休みやお盆等、イベントが多いので、講座のお休みを希望される方もあると思います。その際は、ご遠慮なくお申し出ください。



※ 講座開催中、室温調整のため、エアコンを使用します。個人差により寒いと感じる人は、上着等をご持参の上、各自で調節をお願いします。同時に、熱中症予防のため水分補給も忘れずよろしくお願いいたします。





夏野菜、食べていますか？



夏野菜の代表的なものは、きゅうり、なす、トマト、とうもろこし、ピーマン、かぼちゃ、ゴーヤ、オクラ、モロヘイヤなどがありますね。夏野菜にもいろいろな栄養・効果がありますので、意識して食べてみてください。

■きゅうり・なす

9割以上が水分でできているので、夏場の水分補給の強い味方です。脱水症状や熱中症の予防だけでなく、利尿作用もあるので、むくみ防止にもなります。また、抗がん作用もあると言われています。

■トマト

抗酸化作用があることで有名ですね。血液サラサラ効果、疲労回復効果をはじめ、様々な病気の予防になります。また、アルコールの分解を助けてくれる効果や日焼け予防効果まである、とても優秀な野菜ですね。

■とうもろこし

とうもろこしは、高血圧予防によいとされるカリウムやカルシウムと結合して骨を丈夫にするリンが多く含まれています。また、疲労回復効果もあります。

■ピーマン

緑黄色野菜の代表格であるピーマンには、ビタミンAとCが豊富に含まれています。血行を良くして冷え性の改善にも効果があります。

■かぼちゃ

かぼちゃには、ビタミンAのほか、ビタミンEやポリフェノールも含み、抗酸化作用もあります。種やその周りのワタにも栄養たっぷりです。

■ゴーヤ

ゴーヤに含まれるビタミンCは、トマトの5～6倍ともいわれます。免疫力を高め、風邪の予防にも効果的です。また、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、調理しやすいのも特徴です。苦みの成分には、血糖値を下げる効果やコレステロールを下げる効果もあります。

■オクラ・モロヘイヤ

オクラやモロヘイヤなどのネバネバした夏野菜には、ペクチン、ムチンという成分が含まれています。ムチンは、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化酵素を助けてくれるなど、暑い夏に弱りがちな胃をサポートしてくれます。また、胃がんや大腸がんの予防にも効くと言われています。

今年の、特に暑い夏を乗り切るために、太陽の光をたっぷり浴びた栄養満点の夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

平成30年8月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
			8/1	8/2	8/3	8/4
			絵てがみ	音楽療法		
			刺し子	カラオケ	陶芸	
8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
休館日		オカリナ	ちぎり絵		書道	
	<u>パソコン</u>	パッチワーク		おえかき クラブ	健康体操	
8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
休館日					歌う会	
				カラオケ	陶芸	
8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
休館日	て作りえほん	オカリナ	フラワー アレンジメント		書道	
		パッチワーク		おえかき クラブ	健康体操	
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	
休館日		ペン習字				
		英会話				

※ 表のアンダーラインは、日程を変更していますので、ご注意ください。

10:00～12:00

て作りえほん・オカリナ・ペン習字・ちぎり絵・絵てがみ
フラワーアレンジメント・音楽療法・書道・歌う会

13:30～15:30

パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・刺し子
カラオケ・おえかきクラブ・陶芸・健康体操

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 82-8833 (代表) 45-7287 (講座直通) FAX83-4070
担当：宇留生(うるう)・深川