

令和4年8月号

【第337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 Tel 45-7287（講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833（代表）



フラワーアレンジメント講座 バラのプリザーブドフラワー

講座紹介



「おえかき講座」です。毎月第4水曜日 13時30分から15時30分まで開催しています。今回は「ひまわり」を描きました。左の写真は、どこから描き始めたらいいか、ひまわりを描くためのポイントを細かく先生にご指導してもらっているところです。ご指導後、描いた作品が右の写真です。日頃から、「絵は苦手好きじゃない」とおっしゃっている利用者さんですが、「先生の言われたとおりしっかりポイントを抑えて描くと、こんなにうまく描けるようになるんだね。」とご自分の作品に、大変満足されていました。講座はまだまだ人数に余裕がありますので、興味のある方、ご参加をお待ちしています！！

お知らせ

8月10日(水) 8月12日(金) 8月15日(月) は、お盆休講です。



8月8日(月) パソコン、9日(火) 英会話、26日(金) 健康体操は、都合により休講です。ご迷惑おかけしますが、お間違いないようよろしくお願いします。

なお、社協事務所は、お盆期間もカレンダー通り通常業務を行っています。

8月は、お孫さんの夏休みやイベント等で、講座のお休みを希望される方もいらっしゃると思います。その際は、わかりしだい早めにお申し出ください。お願いします。



今が旬！スイカの栄養と効能



この時季に美味しいスイカ。ほとんどが水分ですが、栄養素もたくさん含まれているのをご存じですか？ 今月は、スイカの栄養成分と効能についてお伝えします。

1. スイカは、カリウムが豊富です。カリウムは、身体に摂り過ぎた塩分を排出してくれるので、むくみの解消、高血圧予防に効果が期待できるでしょう。
2. スイカの赤い色素成分は、 β -カロテンといわれるもので、強い抗酸化作用があり、シミやしわの予防や、体内でビタミンAに変換され、視力の調整や免疫機能の改善効果にも役立ちます。
3. 果汁にはシトルリンが含まれており、これは尿生成に必要なアミノ酸の一種です。血流改善効果もあるため、動脈硬化の予防や利尿作用もあり、高血圧やむくみ防止になります。
4. ビタミンCも豊富なため、風邪やストレスに対する抵抗力を高めます。ビタミンCは、さらに皮膚や血管の老化を防ぎます。
5. スイカの赤い色素成分は、 β -カロテン以外に、リコピンと呼ばれる成分もありその含有量は、なんとトマトの1.5倍。リコピンも β -カロテン同様、強い抗酸化作用があり生活習慣病の予防や肌のシミ、しわの予防、美白効果も期待できます。
6. 種や皮も栄養豊富で、種にはリノール酸が含まれ、コレステロールを低下させる働きが期待でき、皮（白い部分）は果肉よりシトルリンやカリウムが豊富で、利尿作用が期待できます。

黄色いスイカになると上記の栄養成分の、赤い色素を作る β -カロテンやリコピンは当然少なくなります。あとの成分はほぼ変わらないようですが、抗酸化成分も摂りたいのであれば、ぜひ赤いスイカを選んでみてください。

果物の中ではスイカと梨は、同じくらい低糖質で栄養豊富なため、朝や昼に食べ過ぎなければ問題ない果物ですが、体を冷やしてしまうことからできるだけ夜は控えるようにしましょう。

先程からお伝えしていますが、スイカはカリウムが豊富です。腎臓機能が弱い方には、おすすめできません。ご自身で加減しながら摂取するようにお願いします。



令和4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
	1	2	3	4	5	6
休館日		オカリナ	太極拳			
		パッチワーク	笑いヨガ		陶芸	
7	8	9	10	11	12	13
休館日		ペン習字	お盆休講	山の日	お盆休講	
						
14	15	16	17	18	19	20
休館日	お盆休講	オカリナ	絵てがみ		歌う会	
		パッチワーク			陶芸	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話	おえかき			
28	29	30	31			
休館日	て作りえほん					

10:00～12:00 オカリナ ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ 絵てがみ ・ フラワー ・ 歌う会
書道 ・ て作りえほん

13:30～15:30 パソコン ・ パッチワーク ・ やさしい英会話 ・ 笑いヨガ ・ おえかき
陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川