

令和5年3月号

【第344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 Tel45-7287（講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel82-8833（代表）

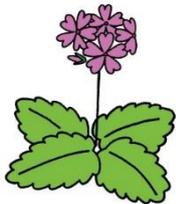


フラワーアレンジメント講座 近藤於里江さんの作品

講座紹介

おえかき

『おえかき講座』です。ご自身で好きな花を描いて、オリジナルカレンダー（第2弾）を作りました。



このカレンダーは絵がはっきりするよう、絵の具を使って描きました。講座名は『おえかき』ですが、絵に自信のない方はぬりえでも大丈夫です。

ご自分の好きなものを、好きなように描いていただくのが目的ですので、お気軽に始めてみてはいかがでしょうか？もちろん先生に、描き方のポイントをご指導いただけますので、上達も見込めます。

人数にも余裕がありますので、新年度に向けて新たなことにチャレンジしてみようかな？と思っている方がみえたら、ぜひどうぞ！！



書き初め書道



新年初講座での書き

初めです。

1階ロビーに展示していますので、ご覧ください。

ビタミンDは、花粉症対策にも効果あり

寒さが少しずつ緩んでくると訪れるのは花粉です。花粉は、『春の5K』（寒暖差、花粉、乾燥、強風、黄砂）のひとつとされ、今年は飛散量が非常に多いといわれています。花粉症対策は、皆さんすでに実践されている方も多いと思いますが、対策のひとつとしてビタミンDも有効だそうです。

花粉（異物）が身体に入ると免疫システムが働き、異物を体の外へ出そうとしますが、ビタミンDが不足すると、その免疫システムが暴走し、花粉症の症状を重症化させるといわれます。

では、ビタミンDを不足させないためには、どうしたらよいのでしょうか？
ビタミンDは、魚介類やキノコ類を摂取し、日光にあたることで生成されます。具体的には、鮭やサバといった魚やちりめんじゃこ、干ししいたけやきくらげのような乾燥キノコはビタミンDが豊富です。ただ、市販の干ししいたけは大量生産のため、最近では天日干しではなく、電気乾燥のものが多いので、生のしいたけ（干ししいたけでもOK）を買ってきたら、数時間でもいいので天日干ししてから使うと、手軽にビタミンDの含有量を増やすことができるそうです。これは切り干し大根でも同様です。しかし干してから使うのは、時間も手間も必要になるので、興味のある方は時間に余裕のある時に、実践してみるのもいいかもしれませんね。

令和5年3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
			太極拳			
					陶芸	
5	6	7	8	9	10	11
休館日			ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		パッチワーク	笑いヨガ		健康体操	
12	13	14	15	16	17	18
休館日		ペン習字	絵てがみ		歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	て作りえほん	春分の日	フラワー		書道	
			おえかき		健康体操	
26	27	28				
休館日		ペン習字				
	パソコン	英会話				

10:00～12:00 て作りえほん・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ
フラワー・陶芸・歌う会・書道

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・健康体操

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