

令和7年4月号

【第369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）



火曜チクチク講座



新美 操さんの作品

障がい者デイサービス講座へようこそ！

新規お申込みの方、更新の方、

ありがとうございます



昨年度も先生をはじめ、みなさんのご理解・ご協力のもと、無事に終えることができました。ありがとうございました。

今年度もみなさんに、安心して講座を楽しんでいただけますようがんばりますので、どうぞよろしくお願いします。

障がい者デイサービス講座は、身体障害者手帳のほか、療育手帳や精神保健福祉手帳をお持ちの方が、講座に参加することができます。定員超過で受講困難な講座も一部ありますが、基本的に講座はいくつでも受講可能です。受講料は必要ありませんが、材料費が実費かかる講座もありますので、不明な点をご確認ください。また必要に応じて、ご自宅と福祉の里八ツ田間の送迎サービスを実施していますので、必要な方はお申し出ください。

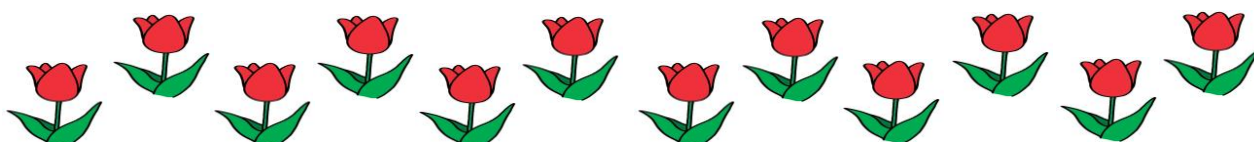
年度の途中からでも、新規の方のお申込みを、随時お受けしています。知立市在住のお友達やお知り合いで、手帳をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

受講者少数のため、募集中の講座も多数あります。希望者数に応じて、短期講座や新講座も開講できたらと考えていますので、ぜひご検討ください。

今年度は、講座の曜日や回数、時間の変更はありません。

現時点での年間予定表をお配りしていますが、急遽変更する場合がありますので、毎月の予定表にて各自でご確認くださいよう、よろしくお願いします。

多くの講座に参加し、趣味や教養を高め、より楽しい生活を送りましょう！新しいお友達との出会いも楽しんでください。



心身のリラックス効果にムードフード



「ムードフード」とは、気分・情緒を表す「ムード」と食べ物「フード」を合わせた造語で、心身を安定させる効果がある食べ物のことをいいます。最近では、テレビのCMでも盛んに宣伝されていますので、ムードフードという言葉をご存知でない方でも、ふだん食べている物が、実はムードフードだったということは数多くあると思います。それではみなさんが身近に摂り入れているムードフードには、具体的にどんな食べ物があるのでしょうか？

【緑茶・ハーブティー（ハーブ）】：精神安定・安眠効果

緑茶に含まれるアミノ酸の一種の「テアニン」は、脳の神経細胞を保護する働きをし、摂取することで脳に α 波が発生し、リラックス効果をもたらす、ストレス緩和が期待できる成分で、玉露や抹茶に多く含まれているそうです。ハーブも緑茶同様、いろんな種類がありますが、それぞれに抗菌、殺菌効果から風邪予防やリラックス効果、消化吸收を助けたり、緊張を和らげ安眠効果をもたらす成分など、様々な効果が期待されています。

【チョコレート・発酵食品】：血圧を下げる・ストレス緩和

こちらに多く含まれている成分といえば、「GABA(ギャバ)」が有名です。GABAは、アミノ酸の一種で、チョコレート以外にも、キムチ、発芽玄米、トマト、かぼちゃなどに含まれ、心身の興奮状態をリラックスさせる（交感神経優位→副交感神経優位に変換）ことから、ストレス緩和や血圧を下げる、血糖値の上昇を抑えるといわれています。

【大豆・乳製品・魚など】：抗うつ・生体リズムを整える

大豆製品、乳製品、魚、ナッツ類、穀物に含まれる必須アミノ酸である「トリプトファン」は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの材料となり、抗うつ、生体リズムを整える効果があります。

記憶に新しいところでは、生きたまま腸に届く「シロタ株」…を謳った乳酸菌飲料も、ストレス緩和や睡眠の質の向上が期待できる「機能性表示食品」として、発売された途端に飛ぶように売れ、しばらく店頭からなくなったり、本数制限され販売されたり…と一大ブームがおきました。

このようにムードフードは、現代のストレス社会において、薬のような効果はなくても、少しでも安らぎを求める人が多く、関心が高まっているものだと思います。上記以外でも、自分にとってこれを摂取することで、落ち着けたり、幸福感を味わえる食品は、その人にとってのムードフードになると思います。過剰摂取に気を付けて上手に摂り入れてみてください。

令和7年4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
			太極拳			
			笑いヨガ			
6	7	8	9	10	11	12
休館日			ちぎり絵	布の小物作り		
		英会話			健康体操	
13	14	15	16	17	18	19
休館日			絵てがみ		歌う会	
	パソコン	火曜チクチク			陶芸	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	て作りえほん	ペン習字	フラワー		書道	
27	28	29	30			
休館日		昭和の日				

※ 4月は全講座1回になっていますので、ご注意ください。

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
フラワーアレンジメント ・ 布の小物作り ・ 歌う会 ・ 書道

13:30～15:30 パソコン ・ 英会話 ・ 火曜チクチク ・ 笑いヨガ ・ 健康体操
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