

令和8年6月号

【第383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）



火曜チクチク 新美 操さんの作品

# 講座紹介

## デフサロンを開催しました

5月13日(水) 13時30分から、デフサロンがスタートしました。参加者が予想以上に多く開始早々、手続きのことなどでバタバタしましたが、開講式を終え、手続きの済んだ方から2グループに分かれてカードゲームをして楽しみました。

## 知立市の史跡クイズ

問1. 下の写真は知立市の史跡です。それぞれの名称わかりますか？

1.



2.



3.



4.



5.



6.



問1の答え

1. 一里塚    2. 知立神社    3. 松並木    4. 根上がりの松  
5. 業平供養塔    6. 遍照院 (弘法さん)

もうすでに暑い日が続いていて、熱中症に注意が必要です！  
各自飲み物を持参し、講座中もこまめに水分補給をおこなってください。  
お願いします。



# 食養生で梅雨や暑さを乗り切ろう！

食養生とは、日々の食事によって体質や体調を整え、病気を予防・治療し、健康を維持する食事療法のことです。梅雨や暑さでどうしても食欲がなくなったり冷たいものばかりを食べたくなくなってしまふこの時季に食事を見直しましょう！

## 【食養生の基本 五味・五性・五色】

五味	性質	代表的な食材
辛(しん)	「気」と「血」の流れをよくする	大根・ショウガ ニンニク
苦(く)	体内の余分な熱や水分を除去する	緑茶・コーヒー あんず
甘(かん)	血を補い、筋肉の緊張を緩めて 痛みを取り除く	しいたけ・ブロッコリー 卵
鹹(かん)	塩辛さや固まったものを やわらげ、便秘などに効果的	わかめ・いか・あさり
酸(さん)	筋肉や内臓を引き締める	いちご・キウイ・梅

五性	性質	代表的な食材
寒(かん)	水分を補い、炎症を鎮めて毒を 排泄する	バナナ・トマト きゅうり
涼(りょう)	過度に活性化した体を鎮める 体を冷やす性質	みかん・豆腐・レタス
平(へい)	体を温めたり冷やしたりせず どんな体質でも食べやすい	卵・レンコン・白米
温(おん)	体を穏やかに活性化する 体を温める性質がある	赤ワイン・鶏肉・かぼちゃ
熱(ねつ)	内臓を活発に働かせる エネルギー代謝を向上させる	唐辛子・コショウ・羊肉

五色	性質	代表的な食材
赤	元気と活力を与えてくれる	トマト・赤ピーマン 肉類
黄	明るい気分になり、 消化を助ける	柑橘類・かぼちゃ みそ
緑	気分をリラックスさせ 体調を整えてくれる	ほうれん草・セロリ 春菊
白	心身ともにスッキリとした 気持ちになる	大根・白ごま・白米
黒	心を落ち着かせ ホルモンバランスを整える	しいたけ・黒豆・のり

# 令和8年6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
			太極拳			
		火曜チクチク			陶芸	
7	8	9	10	11	12	13
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン	英会話	笑いヨガ/ デフサロン		健康体操	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	て作りえほん		絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			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			健康体操	
28	29	30				
休館日						

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・布の小物作り・書道・歌う会

13:30～15:30 パソコン・火曜チクチク・英会話・笑いヨガ・デフサロン  
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