



4月の予定表

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合もあります。
その場合、現在参加されている方へご連絡いたします。
久しぶりに参加される方、初めて参加される方は、あらかじめご連絡くださいますようお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
					1 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	2
3 臨時 休館	4 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	5 アップルカフェ 13:30~15:00	6 囲碁サロン 13:30~16:00	7 休館	8 お出かけ広場きらりんきっず 10:00~11:45 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	9
10	11 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:00 消防訓練 11:00~11:30 手芸の輪 13:30~15:30	12	13 みんなで楽しくミニゲーム そして、みんなでごはん 10:30~13:00 囲碁サロン 13:30~16:00	14 休館	15 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	16
17 臨時 休館	18 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	19 うたっこの会 10:30~11:30	20 囲碁サロン 13:30~16:00	21 休館	22 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	23
24	25 体力測定 10:30~11:00 いきいき・かみかみ百歳体操 11:00~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	26	27 囲碁サロン 13:30~16:00	28 休館	29 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	30

ちょこっと!栄養学

「発酵食品のすごい栄養効果」

みそ、しょうゆ、納豆、酒、甘酒、ヨーグルトなどの菌を使って発酵させた食べものが、体によいことをご存じのことと思います。血流を良くし、体を冷えから守ってくれ、免疫力をアップしてくれる効果は、まだ肌寒い春にもありがたいですね。その他に、疲労回復、血液サラサラ、老廃物を体外に排出し、抗菌作用も期待できます。

でも、みそやしょうゆは塩分の多量摂取が心配な方もいらっしゃると思いますので、今回は「酢」の活用をお勧めします。

黒酢、穀物酢、米酢、合成酢、酢なら何でもOK。煮物や炒め物の仕上げにちょこっと! 焼き魚やラーメンにもちょこっと! 味をまろやかにしてくれ、さっぱりと召し上がれます。野菜をタッパに入れ調味酢で漬けたら、お手軽ピクルスの出来上がり!



医療法人三秋会 中クリ広場「まんなか」より

地域みなさんの活動に『朝日のあたる家』をご利用いただけます。

- ☀ 歌(コーラス)や踊りの練習、趣味の活動、DVDの上映会、50人程度までの寄り合いや会議などで、朝日のあたる家をご利用いただけます。
- ☀ ホールにはグランドピアノもあり、子どもたちがたくさん遊びに来て下さいます。
- ☀ 朝日のあたる家は、地域みなさんが誰でもいつでも気軽に立ち寄れる場所です。みなさんでシェアしながらご利用下さいね!

詳しくは、朝日のあたる家までお気軽にご相談下さい。 ※ 地域のさまざまな方との共同利用が原則です。“貸し切り”はできませんのでご了承願います。