

子育て支援センターあかし西 令和3年1月19日(火)開催

ふれあいオープンルーム 工作教室

もうすぐ節分。
今月は、鬼のお面
を作りました。



お母さんに手伝
ってもらいなが
ら、はさみで切
ったりのりで貼
り付けたり。



子どもたちの作っ
た鬼は、何だか憎
めないユーモラス
な表情をしていま
した。



鬼はそと！福はう
ち！怖い病気を追
い出して、みんなが
元気に毎日を過ご
せますように！



中止になりました。
次回は是非ご参加ください！
令和3年1月15日(金)開催予定

男性料理教室「おいしく食べる減塩食」

減塩



「減塩食のすすめ」

なぜ減塩が必要なのかな？

それは血管の老化（動脈硬化）を防ぐため。
動脈硬化が起これば、全身に影響します。
（脳血管疾患、心筋梗塞、腎臓病など…）

これを予防するために食塩を1日、
男性 ⇒ 7.5g未滿 } 朝・昼・夕で
女性 ⇒ 6.5g未滿 } 平均各食2.1g程度
となります。

↓ 減塩のポイントとは・・・？

- ☆ 麺類の汁は飲まない
- ☆ 味噌汁が具たくさんに
- ☆ 加工食品・インスタント食品は控える
- ☆ 魚は干物や塩漬けよりも刺身や素焼きに
- ☆ 醤油はかけずに小皿でつける
- ☆ 塩にかわりに、酢・うまみ・薬味など使っ
ておいしく！
- ☆ 香りのもの（レモン・バジル・こしょうな
ど）を上手に使うと good！

シェイクアウト訓練を行いました！

明石市では、兵庫県南部地震が発生した1月17日にあわせて、市民や市内事務所などを対象とした「明石市シェイクアウト訓練」を行っており、当館も訓練に参加しました。

1月15日(金)午前10時、防災行政無線による放送や、「防災ネットあかし」などのメール配信による合図で、各自がその場で身を守る安全行動をとる『シェイクアウト訓練』を行いました。

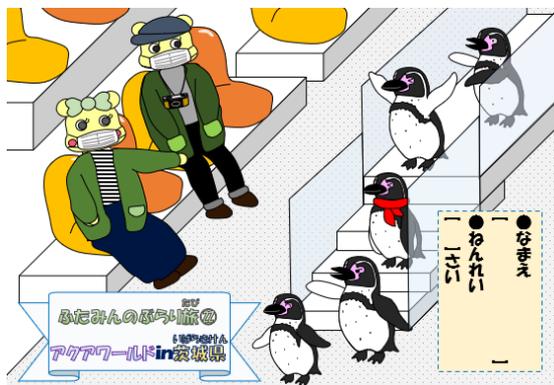


<チャレンジ!脳トレ!の答え>

「南北」が仲間はずれです。「一」を入れると四文字熟語になるのが仲間でした。(例) 長短 ⇒ 一長一短

今月のふたみんぬりえ

*ぬりえはホームページから印刷できるよ！



茨城県のアクアワールドは「ペンギンのお散歩」の時間があるよ～♪
他にもいろんな動物がいるよ！ふたみんももう一度行きたいな～。

