

子育て支援センターあかし西

令和3年6月22日(火)開催

ふれあいオープンルーム ～誕生会～



今日は久しぶりの誕生会。5月、6月生まれのお友だちが集まってきました。



1歳になった誕生児のお母さんから「コロナ禍で、出産するのは本当に大変だった」という言葉があり、頑張ったお母さんに大きな拍手！！



誕生日には、子どもだけでなく、お母さんにも「おめでとう！」を贈りたいと思います。



講話のみの開催でした！

令和3年6月8日(火)開催

栄養教室「認知症予防をめざす！」

今回のテーマは「認知症予防をめざす！」でした。みんなと一緒に作って食べることが出来ず、参加者も少ない人数でしたが、その分「気軽に質問もでき、楽しかったです」「勉強になった」などのお声をいただきました。

＜認知症に良いといわれている食材＞

- ①青魚
(記憶力や判断の向上などに効果的)
- ②大豆・大豆製品
(高血圧やガンなどを予防)
- ③野菜・果物
(抗酸化作用のあるビタミンCやリコピンなどが多く含まれている)
- ④オリーブ油
(血中コレステロールや中性脂肪をコントロールする働きがある)
- ⑤カレー
(抗酸化作用、抗炎症作用がある)
- ⑥コーヒー・緑茶
(血圧上昇を抑制し、脳の神経細胞を保護する働きもある)



「魚のカレー・南蛮漬け・かぼちゃのいとこ煮・夏けんちん汁・かんてんコーヒーゼリー」のメニューを紹介しました！



授産品販売 作業所紹介「トライロ」

6月から新しく「トライロ」さんが販売に来られることになりました。お弁当やおにぎりなど、昼食にピッタリな商品を販売していただきます。是非、お買い求めください。

*授産品販売カレンダーはHPに掲載しています。



今月のふたみんぬりえ



SL 銀河は岩手県の花巻駅～釜石駅区間を走行している鉄道です。外観や内部は宮沢賢治の「銀河鉄道の夜」をテーマとして、世界観を感じることができますよ♪



*ぬりえはホームページから印刷できるよ