

（里芋）

地下茎を食べる里芋は、山に自生するやまの芋に
 対し、里で栽培されることからこの名が付いたと言
 われています。

里芋の栄養成分としては、有名なものとして、「ガ
 ラクタン」と「ムチン」が挙げられます。
 ガラクタンとは食物繊維の一種です。脳細胞を活
 性化させ、老化やボケを防止し、血圧・コレステロ
 ールを下げる作用があるとされています。ムチンと
 は、里芋のぬめりの素です。肝臓を丈夫にしたり、
 胃腸の表面を保護し、胃潰瘍や腸炎を予防したりす
 る効果があるとされています。これだけでなく、里
 芋には便秘や高血圧、むくみ等の改善にも期待がで
 けると言われています。

また、皆さんは里芋の皮を剥いた時に、かゆみを
 感じることはありませんか？これは、里芋の皮に近
 い部分に「シュウ酸カルシウム」という成分の結晶
 があるのですが、この小さな結晶が皮膚に刺さり、
 かゆみを引き起こすのです。このかゆみを防ぐ方法
 として、里芋を洗い、乾燥させてから皮を剥いたり、
 手に塩や酢水をつけてから皮を剥いたりする方法な
 どがあります。

調理に多少の間がかかるとも
 感じませんが、栄養もあり、秋
 を感じられる食材でもあります
 ので、これからの季節にオスス
 メの一品です。



みのり

夏休み期間中には宿題をやったり、ぬいぐ
 るみを作ったりしました。(My 道具箱です。)
 スタッフ皆の似顔絵も書いてくれました。



マリア保育園

毎年ご招待いただいているマリア
 保育園。今年もデイサービスの利用
 者さんで行って来ました。

手作りのお土産の交換と園児達の
 かわいい歌声、今年は大道芸のパフ
 オーマンスも見せてもらい、楽しい
 時間を過ごしました。途中、自己紹
 介を行う場面もありましたが、皆さ
 さんしっかりとマイクを持って、元
 気に挨拶しましたよ！



学童部

みんなで協力して！

各学童部では、夏休み・冬休みなどの長期休
 暇の終わり頃に、大掃除をしています。
 毎日使うロッカーを動かして、掃除機と雑巾
 がけをしたり、棚の道具をどかして雑巾できれ
 いにしていきます。

「雑巾がしぼりにくいで、手伝って〜！」
 「畳の色！違うよ！！なんで？？」
 「あつ、前落とした折り紙が出てきた〜」
 「見て、雑巾が真っ黒やよ」
 「私の方が黒いよ！！」
 掃除をする中での発見もたくさんあります。
 「引き出しもきれいにしとかな、開かへんよ！」
 「いらん物もあつたわ〜」
 「前に作った作品、見て！」
 大掃除を通じて、いろんなことを感じた子ど
 もたちも。みんなで使うものを大切に扱うこと
 や、整理整頓することの大切さを感じた1日
 でした。



藍ちゃんの家

春から育てていた藍がピン
 ク色のかわいらしい花を
 咲かせました。

利用者さんの自宅で育て
 ている藍にも花が咲いたと
 のこと。葉っぱを布に挟ん
 で石で叩いて作りました。
 葉脈まではっきり出ました
 よ！



手作りうちわ



残暑がまだまだ厳
 しい9月、利用者の
 皆さんで手作りうち
 わを作りました。

似顔絵

敬老の日、顔を紙の上から目や鼻な
 どをなぞって似顔絵を描きました。
 福笑いのような顔？でも不思議な
 ことにどことなく似ていて…。記念
 の作品がまたひとつ出来ました。

