



梅
花を觀賞するほか、果実を梅干し、梅酒、梅酢、梅醬やジャムになる。また甘露梅やのし梅などの菓子や、梅肉煮などの料理にも用いられ、強い酸味が特徴で、クエン酸をはじめとする有機酸などを多く含むので健康食品としても利用されている。漢方薬では燻蒸して真っ黒になった実を烏梅(うばい)といい、健胃、整腸、駆虫、止血、強心作用があります。

「塩梅(あんばい)」は良い味加減や調整を意味し、ウメと塩による味付けが旨くいったこと示した言葉で、塩とともに最古の調味料とされていた名残です。

青い果実は毒素があるといわれています。痙攣や呼吸困難、さらには麻痺状態になって死亡するといわれていますが、大量の種子をかみ砕いた場合を除いて誤摂取による中毒の危険は限られています。アズノの種子による重症例がある一方、幼児が青梅の果肉をかじった程度では心配はありません。また、梅酒の青い実や梅干しの種の中身などは、アルコールや塩分により、心配はなくなります。

交通安全教室開催
学童部



毎年、各学童部に伊勢警察の交通課の方々に来ていただき「交通安全教室」を行っています。
自転車の正しい乗り方、シートベルトの大切さなどを腹話術や映像を使って分かりやすく教えていただきました。
「ちゃんと乗ってるよ」
「えく、知らんたくこれからはちゃんとしよ！」
「シートベルトつてすごいんやな」
など思い思いの感想が聞かれました。

NPOの研修に参加して

NPOが公共を担うといわれている現在、藍ちゃんの家でも市民フォーラム21・NPOセンターの支援を受けて、今後の進む道の検討を行っています。そのひとつとしてISB未来塾の研修に参加したスタッフの感想です。

研修に参加していたNPOの方々に、色々な話が聞けて、刺激を受けました。
「人と人とのつながりが大切である」ということを思いました。
たくさんの人と接し、たくさんの方の情報を得て、たくさんの方に活かすことができれば素晴らしい事だと感じました。

御気付きですか？
看板が新しくなりました



紫陽花額で涼しげに！



蓮のつぼみが
一ツ



習字に集中



くつろぎ
タイム



絵手紙

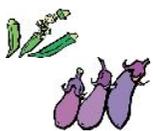
六月十六日のメニュー



中華サラダ

肉じゃが

あんかけ
豆腐



栄養価
548カロリーー
蛋白 23.8g
塩分 2.6g

配食部より、平成十五年九月からお弁当の配達を開始し、九年を迎えます。
手作りで、美味しく飽きのこない献立で、必要な栄養を地産地消で、地域の食材をつかって衛生面も大切に配達では安否確認と、楽しい会話をモットーにお弁当をお届けしてきました。

特別食に方より、「少しでもいいけど」でも食べられる料理が欲しい」のご希望の方にうよう真空調理による嚥下・咀嚼困難な方に料理や糖尿病等の治療食、アレルギー除去食等の個食パックを作りたいと研修を始めました。資金難で思うように進まなかったところ昨年度「東海ろうきん」様より助成金を頂き、現在準備が進んでいます。
近いうちに皆様に御案内できるようにスタッフ一同努力しています。