



トマト

世界では、八千種を超える品種があるとされ、日本では、120種を超えるトマトが登録されていて、これは、野菜類の登録品種数の中でも、目立って多い。日本ではピンク系トマトが生食用として広く人気を博し、赤系トマトはもっぱら加工用とされた。しかし近年になって赤系トマトには、抗酸化作用を持つとされる成分リコピンが多量に含まれていることから利用が見直されている。

〜配食部より〜

誰もが健康に、長生きしたいと願っています。そしてマスコミでその情報が数多く流され、「何が本当？」の声も聞かれます。食の藍ちゃんが皆様と一緒に考えていきたいと思いません。

「正しい食事で健康にすごしましょう！」をシリーズでお届けします

カロリーは少ないほうが長生きするって？

昔から「腹八分」と言う言葉がありますが、現代の動物による実験によっても、カロリー制限で寿命が延長されることが判明し、その生体内での機構も解明されつつあり、人間においても、健康に生活できる要件となっています。でもただカロリーを減らしても、健康に生活は出来ません。何をどのように食べるのがよいか、このシリーズで考えていきましょう。

それと特にやせている方や、病気の方が勝手にカロリーを減らすのは危険なことです。医師の指示を受けましょう。



御質問等がございましたら遠慮なくお尋ねください

デイサービスのスナック

絵手紙



回数をかさね、力作がずらり！！

坂社の御祭



お参りの後、太鼓をみんなで楽しみました



書道教室

角前先生の個別の細やかな指導の下、皆様楽しんで腕をあげ、年2回のコンクール参加を目指しています。

料理教室

ふあみりーくらぶ



相可高校の村林先生の料理教室は平成十八年に第三藍ちゃんの家調理場でスタートし、翌年からは福祉センター調理室で行われています。4年が経ちました。その間「ぼく相可高校へ行きたい」と毎回参加したお子さんがいたり、いつも指導してくださる生徒のお兄さん・お姉さんの姿は、子どもたちに良い刺激を与えて来ています。今年度2回目（七月十八日）に行われました。学童部の9組の家族の方々が参加し、先生や生徒の暖かい指導のなか、楽しい時間を過ごしました。



- ・炒飯
- ・あさり野菜のスープ
- ・海老のチリソース
- ・豚肉のXO醬炒め
- ・杏仁豆腐

フラワーアレンジ

生花・プリザーブドフラワーなどを使って、季節感を大切にしています。個性豊かな作品が出来、皆様に喜んでいただいています。



うたごえ喫茶

東先生のピアノ伴奏に合わせながら、歌声が響いています。デイサービスが宮町の第三藍ちゃんの家へ引越した際、一緒に移動しましたが、9月また、常磐に戻るようになりました。これを機会に、新しい方も御利用いただけるようにと、気分一新さらに楽しい雰囲気になります。是非一度御参加ください。お待ちしております。



楽しいよ！
 懐かしい歌と一緒にうたいましょう！

- ◆うたごえ喫茶利用料金
- ふあみりーくらぶ会費
- 月額 500円
- 利用料金 1回 500円
- ※1ヶ月間はお試しで会費は不要です