NPO法人ときわ会
藍ちゃんの家新聞　第一四十号

～いちご～

真っ赤な花託は、果実のように見えて果実ではありません。表面に細かくついているツブツブが特徴ですが、コレがいちごの果実です。このような果物は「偽果」と呼びます。私たちが食べるいちごのメインの部分は果肉といわれています。

小粒ないちごには栄養は豊富。特にビタミンCが多く含まれています。いちご100g中にビタミンCは約50～100mg含まれており、レモンの含有量より多く、果物の中ではトップレベルです。一日に摂取すべきビタミンCの量は約100mgですので、中程度の大きさのいちご7～8粒を目安に食べると一日分の必要量が充分に摂取できると考えられます。いちごには他にも、整腸作用により下痢や便秘などを改善する水溶性食物繊維や、体内に蓄積されたナトリウム（塩分）の排泄を促し高血圧を予防するカリウム、虫歯予防効果のあるキシリトールなども含有して、他にもビタミン・ミネラルがバランスよく含まれています。これから旬を迎えるので、食卓の一品に加えてみては如何でしょうか。

絵画展
さくら咲く　青木慎太郎の世界

厚生学童部を4年間利用していた青木君は現在中学3年生。汎性発達障がいがありますが、御家族の支えの中で小さいころより、色々なことに挑戦していました。学童部での成長もすばらしく、スタッフみんなで喜びを共有できた多くのシーンがよみがえります。

パールセンターの小西社長が、昨年の伊勢市の展覧会で青木君の作品に目を留めて今回の開催となったとのこと。

慎ちゃんと作品に会えるのをスタッフは楽しみにしています。

皆様も慎ちゃんの世界を訪れませんか！

4月1日～4月20日
伊勢パールセンター
二見町松下一七四二-八
9時～6時
火・水休み

スタッフ紹介

新谷　香織

事務として藍ちゃんのスタッフとなり丁度1年が経ちました。電話で皆様と接するだけですが、藍ちゃんの家への皆様の声を届ける橋渡しとなればと願っています。お気軽にお申し付けください。

二児の母であり、仕事両立もとをとがんばっています。家庭事務所はいつも明るいです。

吉田　悠乃

藍ちゃんの家初めての新卒！相可高校で村林先生の指導を受け大学で栄養士課程を専攻しました。若々しい笑顔一杯！！

栄養士とかに4月とこした。管理してくまをし働り食様びをに思とらな養士かに通じ健お来りて食様びをに思よいと皆喜いうと伝よいたいと康手るたいお願っしくします。

藍ちゃんの家

ふきのとう

利用者さんが根付きで持ってきて下さって、スタッフが鉢に植えました。

「・・・これはもうちょっとたけとるなぁ。」

「天ぷらにすると美味しいよなぁ。」

大正琴

桃の節句を翌日にひかえ、利用者さんの大正琴の演奏で、
「うれしいひなまつり」
「北国の春」
など歌いました。

避難訓練

3月になり、暖かい日がようやく訪づれました。東北大震災から1年、いざと言う時の為の避難経路と危険箇所の再確認を行いました。

ふぁみりーくらぶ
『春のつどい』

緊張してきた

いつ前に出るんやった？

ちゃんと並んで！

今日の最高齢は92歳の私かな？

皆、しっかりかみましょう

今回の『春のつどい』は厚生学童部運営協議会の皆様の御協力で初めて厚生学区で開催されました。学童部の子どもたちも、一月頃からそれぞれの学童で作品に色を塗ったり、大忙し。発表や手話の練習はチームごとで行い三学童が一緒になるのは本番だけ！緊張しながらも、大勢のお客様を前に、堂々と大きな声で手話や学童紹介をしました。

村林新吾先生の講演では「よくかむこと」の大切さを教えていただきました。

うたごえ喫茶のみなさんと一緒に「ひょっこりひょうたん島」を合唱したりと、楽しく充実した時間を過ごしました。

御協力ありがとうございました。