

「いちじく」

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、コレがいちじくの果実です。このような果物は「偽果」と呼びます。私たちが食べるいちじこのメインの部分は果肉といわれています。



小粒ないちじくには栄養は豊富。特にビタミンCが多く含まれています。いちじく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じく7〜8粒を目安に食べると一日分の必要量が十分に摂取できると考えられます。いちじくには他にも、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。

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。

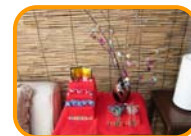


「・・・これはもうちよつとたけとるなあ。」

「天ぷらにする」と美味しいよなあ。」

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。東北大地震から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。



ふあみりーくらぶ

『春のつどい』

ちゃんと並んで！

皆、しっかりとみましょう



いつ前になるんやった？



今日の最高齢は92歳の私かな？



緊張してきた

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、大勢のお客様の前に、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「ひよっこりひよたん島」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。

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！

スタッフ紹介

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

新谷 香織



母で仕事立って、二児あり家庭が忙しすぎる。事務もいろいろある。お気軽に申し付けください。

事務として藍ちゃん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のですが、藍ちゃんの家への橋渡しとなればと願っています。お気軽に申し付けください。

吉田 悠乃



とらな 皆喜いうと。願
 士かにてと伝よいたお願
 養4月とじ健康お来たし
 栄4月とじ健康お来たし
 管し働り食様びをに思よ

家の新卒！林受士
 ちんの新卒！林受士
 初可高指導栄
 相生校指栄
 先大で専攻
 課程を専攻
 若々しい笑顔一杯！！