

トマト

トマトは一年を通じて市場に出回っていますが、味的に最も旬になるのは春と初夏の時期と、秋であると言われています。なぜなら、この時期に日光をたくさん浴び、比較的乾燥した気候の中で糖度を上げ、甘味が増していくからです。

また、トマトは味だけでなく、栄養価の面から見ても非常に優れた食材です。栄養素で代表的なものには、ビタミンA、リコピン等が挙げられます。

・ビタミンA (β-カロテン)
 抗発ガン作用や、免疫を活性化させる作用で知られています。その他にも、髪や健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

・リコピン
 赤い色の元はリコピンといわれる色素で、カロテンの一種です。ビタミンAには変化しませんが、リコピンそのものが活性酸素を減らす働きがあります。

また、夏の野菜としてその甘味や酸味が食欲増進、疲労回復に有効な食材として、重宝されています。

この時期のトマトは甘くてみずみずしく、栄養素もたくさん含んでいます。また、食卓に新鮮な赤色が良く映え、食事を更に楽しいものにしてくれるでしょう。



建物の名前が決まりました

藍ちゃんの家の建物は三ヶ所あり、宮町・常磐などの呼び名でどこなのか分りにくいとの声を頂いておりました。そこで、各建物に名前をつけることになりました。

『藍ちゃんの家 さくら』

宮町にある二つのデイサービスを行っている場所です。桜の大きな木が皆様をお迎えしています。

『藍ちゃんの家 さつき』

常磐にある生き生きごはん・ふあみりーくらぶのうたごえ喫茶等で行っている、藍ちゃんの家のスタートの場所。五月にNPOの認証を得たことの記念として、また、スタート時に植えた花壇の植木は育ちすぎ通行障害になっていたこともあり整理をして、その跡に「さつき」を植えました。

『藍ちゃんの家 みのり』

常磐の小路を入ったところ。ちよつと分かりにくい場所にあります。小さいけれど温かい空間と利用者さんにも好評です。



さくら



さつき



みのり

学童部

順番で当番をしています！

毎日、お当番活動(おやつ、挨拶、血洗い、掃除機など)をしています。
 当番表をめぐると

「わく今日、当番やわ。」
 「休んだ日に当番終わったんや。」
 様々な声が聞こえます。

異学年同士がペアとなり、上級生が下級生に手順を教えたり、リードして声をかけたりする姿が見られます。

「しゃべらないでください」
 「きちんと正座してください」
 おやつの際は、みんなが静かに正座をして、挨拶をしてからいただきます。
 みんな揃って食べるおやつ時間は、とても和気藹々として楽しそうです。
 楽しい憩いの時間と、毎日の習慣を大切にしています。



藍ちゃんの家



桜の木の消毒

来年もきれいな花を咲かせてくれることでしょう。

筋向橋の郵便局



ダイルームにも展示しますが外へ出ると作品も澄まし顔。

あさがお



まきと、あさがおの苗を植えました。種まきから育て、あさがおの苗を植えました。種まきから育て、あさがおの苗を植えました。

ふあみりーくらぶ



人生経験豊富な世代の方々のふあみりーくらぶは、現在「さくら」でフラワーアレンジと書道「さつき」でうたごえ喫茶「みのり」での午前中の手芸・体操・書道など趣味活動の介護予防サロン
 を行っています。7月から「さくら」の「じんちようげ」の部屋で行うことになりました。
 また新たに「マージャン教室」の要望もあり、頭手を使う絶好の介護予防と言ったことで土曜日十時から「さつき」で、これも7月からはじめます。
 皆様お誘いあって、各ふあみりーくらぶにぜひお越しください。

