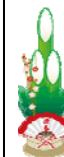


新年明けましておめでとーございます

昨年はご厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年もスタッフ一同、藍ちゃんの家のご想いを胸に、より一層精進して参りますので、今後ともご支援の程、宜しくお願い申し上げます。



大根

栄養・効果

大根には、カロテンやカルシウムなどが含まれていますが、なかでも多く含まれているのはビタミンCです。しかし、このビタミンCは、使用してから時間が経過すると減少してしまい、味も落ちてしまうので、使う直前に使用することが理想的です。



消化

でんぷん質を消化する酵素『ジアスターゼ』、たんぱく質分解酵素『プロテアーゼ』、脂肪分解酵素『リパーゼ』が大根には含まれており、食物の消化を助ける働きがあります。ですので、胸焼けや二日酔い、胃もたれなどに効果があるとされています。しかし、これらは熱に弱く、加熱すると作用が失われてしまうので、おろしやサラダのように生で食べると、より効果的です。

調理

調理法がたくさんあり、今の時期は甘みが増していて食感も良く、一段と美味しくなると言われています。また、葉の部分にはカリウムや鉄分なども含まれています。ですので、根の部分だけではなく、葉も捨てずに食べて頂くことをオススメします。

学童部

練習を始めています！



毎年恒例の『春のつどい』を今年度は二月十七日に上地町公民館にて開催いたします。子どもたちの発表内容の一つ、

手話の練習真つ盛り！！

「違う、違うわあ、もう一回」

「ここは、難しいな」

「右手？左手？？」

と、毎日おやつ時間の前後に時間を設けて、少しずつ進んでいます。

「先生、間違ってるよ！！」

と、スタッフが子どもたちに教えてもらうことも…

当日の子どもたちの活き活きた表情と、手の動きを想像しながら、今日も楽しく練習に励みます♪



◇相可高校のお弁当を特別販売します！

*春のつどい当日(2月17日)に、相可高校食物調理科のお弁当の販売があります。(1食700円)

*只今予約受付中です。ご希望の方は、藍ちゃんの家までご連絡ください。(1月31日締切)



門松

今年は藍ちゃんの家、第三藍ちゃんの家の利用者さんと門松を作りました。



かるた



昨年より制作していた藍ちゃんを家のオリジナル手作りかるたが完成。新年にかかるた大会をしました。読み札、絵札ともに利用者さんの思いがたくさん詰まっています。

藍ちゃんの家

書初め

書初めと、伊勢神宮のちぎり絵の展示。一緒に飾ることで「和」「年初め」の雰囲気が出て、両方の作品が引き立ちます。



雪枝さん、ケーキ作り、誕生日ケーキ

1月20日、第三藍ちゃんを家の利用者さんが、満100歳のお誕生日を迎えられました。スタッフがスポンジを焼き、利用者さんがケーキのデコレーション。共同の手作りケーキでお祝いしました。ケーキは皆さんでいただきました。100歳にあやかり、皆さん長生きできますように…。

