

〜認定NPO寄附金のお祝い〜

十二月にお祝いしました寄附も、多くの皆様のご支援により、認定NPO法人の条件である百人まであと少しとなりました。引き続き、ご協力をお願い致します。



ミルフィーユ

ギョウザの皮をパイ生地代わりにミルフィーユを作りました。もうすぐバレンタイン、ハートのクッキーを添えました。

藍ちゃんの家

御頭神事

2月11日(月)坂社神社の御頭巡舞があり、藍ちゃんの家『さつき』の前で、藍ちゃんの家、第三藍ちゃんの家利用者さんが、舞い、見せていただき、獅子に頭を噛んでもらい、健康と長寿を祈願していただきました。
「昔はな『神事』って親戚もみんな呼んで、お正月よりも派手にやったんやに。」
「そうそう、玄関先にお寿司を準備したりな。」



節分

藍ちゃんの家、第三藍ちゃんの家合同で、節分のイベントを行いました。

『♪鬼は外〜 福は内〜

パラッパラッパラッパラッ・・・』

豆まきの歌をみんなで口ずさみながら、大豆の香ばしい香りに思わず食べてしまう方もみえました。



みのり



ナンプレに挑戦しています。

今では1日にくつも解けるようになりました。

皆さんも脳のトレーニングにいかがでしょうか？

「緊張したわ〜」
「大きい声出とった？」
「手話、ちよっと間違えた〜」
「セリフが抜けてしまったけど...」
「思い思いの感想を言っていた子どもたちですが、この日のために練習した時間と当日の緊張感や満足感、達成感は、子どもたちにとって宝物になるのではないかとスタッフは感じています。」
ご協力いただいた出演者の皆様と、地域の方々に感謝申し上げます。

小雪の舞った前日の天気は嘘のような、晴天の二月十七日(日)に、城田地区の上地公民館をお借りして、『春のつどい』を開催しました。

三学童部の子どもの発表(学童部の一年)や、大きな古時計の手話、宇治山田高校合唱部の皆さんと、藍ちゃんの家の方のうたごえ喫茶の皆さんによる歌や、アニマルアクティビティの山越先生と自然茶巧房なかなむらさんによる講演など、盛りだくさんで三時間があっという間でした。

三学童部と一緒に発表練習ができませんでした。当日の子どもたちは戸惑いもなく、活き活きとした表情での素敵な発表でした。



学童部

〜春のつどいを終えて〜

〜大豆〜

大豆は、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など、様々な栄養素を含んでいます。

中でも注目されているのはたんぱく質です。この大豆たんぱく質には、必須アミノ酸がバランスよく含まれており、血中コレステロールの低下作用や、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。

他にも、総コレステロールを低下させると言われている大豆レシチン、ビフィズス菌を増殖させる作用を持つオリゴ糖、血中脂質の低下が期待できる大豆サポニン、骨粗鬆症の予防や、更年期の不調を改善させるとされているイソフラボン、といった多くの機能性物質が含まれています。

大豆は昔から、私たちにとって馴染みのある食材の一つです。大豆そのものはもちろん、醤油や豆腐、納豆など、加工品のバリエーションも様々です。美味しく栄養満点の大豆を、日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

