

タケノコ

◇栄養

タケノコは食物繊維を豊富に含んでいます。この食物繊維は、便通をスムーズにしてくれる働きがあるので、便秘の改善に良いとされています。

また、血糖値の上昇を防いだり、コレステロールの排出を促したりする働きもあるので、大腸がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化などの予防効果もあると言われています。

他にもタンパク質、ビタミンB1・B2、カリウム等も含んでいます。その中の「カリウム」は、体の水分バランスを整え、血圧を下げる効果があります。このことから、むくみの解消、高血圧の予防に効果的とされています。

◇食事

タケノコは、ご飯や煮物、天ぷら、炒め物など、様々な料理に使える食材です。春の旬の代名詞ともいえるべきタケノコを食して、春の訪れを感じるのも良いかも知れませんね。



学童部

桜の木の下で……

学童部では、四月一日より今年度の子どもたちの利用が始まりました。

「ロッカーの場所、違う〜」

「上の段になってる!」
 学年が上がり、心機一転! ドキドキして心配そうな顔をして入ってくる新一年生を優しく、みんなを迎えます。

「カバンはここ入れて、タオル持ってきた?」
 「体温を計ったら、ここに書くよ」

上の学年のお友だちは、自分たちがしてもらったように親切に教えてあげています。

今年はずっと暖かい日が続く、桜の開花時期も早かったのですが、公園の桜の下で、恒例の写真撮影♪
 「一年の時、覚えてるよ!」
 と、懐かしんでいる様子も見られました。そんな子どもたちの成長を見て、スタッフも笑顔になり、一緒に体を動かして、公園で遊びました。



藍ちゃんの家

絵手紙展

伊勢市立図書館で行われていた絵手紙展を見に行きました。どの作品も実際にポストに投函された物で心のこもったものばかり。利用者さんもじっくりと鑑賞されていました。



等観寺

4月8日、等観寺さんの花まつりに藍ちゃんの家、第三藍ちゃんの家のお利用者さんで行ってきました。花御堂のお釈迦様の像に甘茶をかけた、甘茶をいただいて無病息災を祈ったりしました。和尚さんがお釈迦様の誕生日であることなど、わかりやすくお話しして聞かせていただきました。甘茶でお習字をすると上達すると言われているそうです。



花見

「藍ちゃんの家 さくら」の玄関の桜の木の下で、今年初めてのお花見を行いました。去年に比べて桜の花が少し寂しかったのですが、テーブルの上には桜のアレンジや、本物と間違えて食べてしまいそうな紙粘土の3色ダンゴもあり、充実したものとなりました。また、お花見弁当も頂きました。外で食べるお弁当のお味はいかがでしたか?



屋外歩行訓練で、近所のお菓子屋さんまでおやつを買に行きました。色とりどりの美しい和菓子が並んでいる中、皆さん好きな物を選んで頂き、おやつの時間に頂きました。屋外歩行の後、ヨモギの足湯で疲れを癒しました。



野の花アレンジ

野の花を利用者さんが素敵にアレンジ。玄関で皆さんをお出迎えしています。

