



学童部

みんなで一緒に楽しく♪

普段の日の学童の子ども達は、宿題を済ませ、仲よしのお友だちと自由に好きな遊びをして過ごしていますが、水曜日は下校時間が早いために、全員で楽しむレクリエーション「いつもとちがう水曜日」を行っています。

各学童部のスタッフが考えたり、伊勢市企画のレクリエーションに参加させて頂いたり、学年や性別に関係なくみんなで楽しい時間を過ごせるように...と、工夫しながら毎週スタッフも一緒に楽しく過ごしています。



紙皿で作った皿回しです。みんな並んで「よーいどん！」



仕掛けを中に入れてドミノが倒れる様子は圧巻です！

ペットボトルのキャップも色や模様で色々な形に変身！大きい魚が出来ました。



風船パタパタゲームに熱中です！



天気の良い日は公園にレッツゴー！お山の遊具に次々と子供たちが集合！可愛い集合写真が撮れました。

藍ちゃんの家

屋外歩行訓練

4月下旬のお天気の良い日、屋外歩行訓練に出かけました。近所のお家の玄関先に「藤」が見事に花を咲かせていて、見させて頂いていると、「先週の方がもっとキレイだったのよ。」と、笑顔で声をかけて下さいました。



藍ちゃんの家ちぎり絵

第三藍ちゃんの家利用者さんで、「藍ちゃんの家」のちぎり絵を作成しました。ちぎり絵の中の皆さんも、笑顔が溢れていますね。



よもぎ湯

よもぎを刻んで煮出し、濾してお風呂に入れると、ほんのり緑色の入浴剤に。よもぎには殺菌作用のあるタンニンが含まれていて、他にも保湿、発汗等の効果も含まれているそうです。



坂社神社 春の大祭

爽やかな風と晴天に恵まれた5月8日（水）に、坂社神社の春の大祭に行ってきました。



こいのぼり



先月見学した絵手紙展の主催者の方から絵手紙を頂きました。

春の園芸

この季節に咲く草花の鉢植えを作りました。「小さな春」達の完成です。



「グリーンピース」



◇成分

たんぱく質と糖質が主成分ですが、カロテン、ビタミンB1・B2・B6・C、カルシウム、カリウム、食物繊維なども含んでおり、体調維持や疲労回復、便秘解消等に効果があるとされています。

また、血管を丈夫にしたり、脳細胞を活性化させたりする働きを持つ「リジン」という成分があるのですが、このリジンはお米にはあまり多く含まれていません。それに対してグリーンピースには多くのリジンが含まれていますので、ご飯とグリーンピースを一緒に食べると、お米だけでは足りないリジンを補う事が出来るので、この組み合わせは良いとされています。

◇食事

グリーンピースは身が軟らかく、青々とした色合い・香りがあり、ほのかな甘みも楽しむことが出来ます。豆ご飯にしたり、メインの料理に添えたりすることで、彩りも鮮やかになり、普段の食事がよりよく見えてくるかも知れませんね。