

トウガン

トウガンは冬瓜と書きますが、夏から秋が旬の野菜です。九十五%が水分で、低カロリーの食材ですので、ダイエットにも向いています。利尿効果があるので、昔からむくみ取りに用いてきました。ビタミンCが豊富で、風邪などの予防にも効果があります。

白い粉が均一に覆っているものが成熟しており、表面にしわがなくずっしり重いものを選びましょう。丸いものや長いものがありますが、味はかわりません。



デイサービス



お白石寒天

お白石行事にちなんで、『お白石寒天』を作りました。バナナをお白石に見立てて団子を作り、寒天に入れ、ささげで鳥居も作り、飾り付けしました。



夏祭り

坂社さんの夏祭りに野外歩行訓練を兼ねて行ってきました。奉納の太鼓の演奏では、体の芯まで響く音色に圧巻！隅々までエネルギーが届いたような気持ちになりました。

マリア保育園へ...

今年も、ご招待いただき『マリア保育園』へみなさんで行ってきました。卒園児による「日本舞踊」を見せていただきました。子どもたちとプレゼント交換をした後は、ふれあいタイム♪かわいらしい姿にニコリ♪

国際交流

NPOの調査時に、同行していただいた多文化共生課の課長さんより、日本語教師研修事業に参加の方々との交流を提案していただきました。

八月十一日には、内宮お白石もちにも参加し、二十四日にモンゴルのジャンボッタさんがデイサービスと学童部に来てくださいました。

日本の昔からの遊びを知りたいとのこと、デイサービスではお手玉。学童部ではコマ回し・剣玉・手作りの紙皿廻し・あやとりを子どもたちと楽しみました。あやとりはジャンボッタさんも子どもどきやつたことがあったので、二人あやとりは子どもたちと一緒にとっていただきました。



最後は、モンゴルの羊のくるぶしの骨で、おはじきのような遊びを教えました。

みのり

今年で二度目の夏休みを迎えました。

登録していただいているお子様が十名となり、ひとりひとりが自分のペーシに合わせて活動しました。午前午後テレビ体操でリフレッシュ！暑さに負けず夏休みを乗り切りました。



学童部

防災アドバイザーをお招きして、学童部では、毎年二回の避難訓練を実施していますが、今年度は、伊勢市危機管理課の竹内氏をお招きし、防災の話をしていただきました。

自分たちの住んでいる地域に、震度6強の地震が起こったら？そのとき自分はどうすれば良いのかなどのお話をさせていただきました。「ダンゴ虫のポーズが一番大事だよ！近くに頭を守る場所がなかったらすぐに「ダンゴ虫」と、頭とお腹を守るポーズの大切さを教わり、何度も練習しました。

