

NEWS LETTER



[女性職員作]

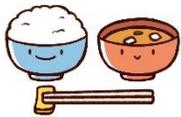


[Kさん生け花]



極暑の夏からようやく季節が
一歩ずつ進んでいく気配が
感じられるようになってきました。
この夏は、本当に長く暑い
夏でした。

当センター
では少しでも
涼しさを演出
できないかと
思い、浴室の
入口に折り紙
で作った風鈴を吊るしていま
した。お気づきでしたか？
9月からはハロウインの飾り
になっていきます。センター内
では、あちらこちらで水漏れ
が発生するなど老朽化が進ん
でいますが、館内の装飾で皆
さまに少しでも楽しんでい
ただければと思います。



地域住民のための講座



9月6日のふれあいサロン南部
五色豆さん登場！

『今の食生活の問題点と食生活の基本について』



上記をテーマに8月31日、愛光
で管理栄養士をしている兼平真
佐子さんから大変役立つお話を
していただきました。下記はその
一部です。参加されなかった
方は参考に見てみてください。



落語：大室亭絶好調さん

■免疫力を上げる食生活-10の提案

この提案は、現実的な優先順位となっています。優先順
位を間違えると、手間もかかり、経済的にも厳しくなっ
てしまいます。順番に見直すことをお勧めします。

- ①ごはん（米）をきちんと食べる。
- ②カタカナ主食（パン、ピザ等）は油脂と砂糖が過剰
になるので、常食しない。
- ③発酵食品（味噌汁、漬物、納豆等）を常食する。
- ④常備食（梅干し、海苔、煮豆等）を上手に利用する。
- ⑤砂糖が入った「甘い物」が食べなくなったら和菓子。
- ⑥副食は季節の野菜やイモ類、海藻類を中心にする。
- ⑦動物性食品は魚介類を中心にする。
- ⑧未精製の穀類（分づき米や玄米等）や麦類、雑穀を常食する。
- ⑨食品の「安全性」に配慮する。
- ⑩食事はゆっくりとよく噛んで、楽しく食べる。



土産土法（どさんどほう）とは？

その土地でとれたものをその土地で伝わる食べ方でいただくことを
いいます。日本では風土にあったお米が作られ、お米が主食となり
ました。日本人には、体質的にもお米が合うといわれています。



マジック：まりりんさん



のんき亭万福さん

ふれあいサロンは、毎月第1金曜日に内容を変えて開
催しています。10月はプルメリアさんの**フラダンス**
です。観覧は自由なので皆様どうぞいらっしやいま
せ！

南部文化祭作品募集中

11月2日、3日、4日
大広間にて開催します。



佐倉市在住の方なら誰でも出店できます。
詳しくは職員にお問い合わせください。



10月の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	火			
2	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
3	木	大型バス抽選会	9：10～9：30	
4	金	ふれあいサロン南部 ヨガ ヨガ	10：00～11：00 13：15～14：30 18：00～19：15	
5	土	愛光 秋まつり	11：00～15：00	
6	日	根郷福祉まつり	11：00～14：00	
7	月	休館日		
8	火			
9	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
10	木			
11	金	カラオケ広場 絵画の集い“一本の筆” ヨガ	10：00～16：00 10：00～12：00 18：00～19：15	要申し込み
12	土			
13	日			
14	月			
15	火	休館日		
16	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
17	木			
18	金	ヨガ ヨガ	13：15～14：30 18：00～19：15	
19	土			
20	日			
21	月	休館日		
22	火	カラオケ広場 ヤマハマちかどエクササイズ	10：00～16：00 11：00～12：00	定員一杯
23	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
24	木	健康相談	14：00～15：00	
25	金	絵画の集い“一本の筆” ヨガ ヨガ	10：00～12：00 13：15～14：30 18：00～19：15	要申し込み
26	土			
27	日			
28	月	休館日		
29	火			
30	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
31	木			



※予定表には、教養教室や同好会の予定は入っておりません。

お問い合わせ・申込 A棟:電話 043-486-5151

南部地域福祉センター 指定管理者 社会福祉法人 愛光