

## NEWS LETTER

今年もいよいよ押し迫ってまいりました。本格的な冬の到来を迎えまして風邪などひかれておられませんか？今年トリプルデミック（マイコプラズマ肺炎・インフルエンザ・新型コロナウイルス）に注意が必要です。感染予防としてマスク着用や手洗いが有効だそうです。体調が悪いときは無理せずゆっくり休んだり、医療機関にかかるようにしてくださいね。

今年も利用者さんに渋柿を頂きました。ありがとうございます。軒下に吊るして干し柿を作らせていただきました。干し柿にはカリウムやビタミンA、食物繊維やタンニン、必須脂肪酸といった栄養が生柿に比べて何倍にも増え、栄養豊富な食べ物だそうです。そんな干し柿ですが、摂りすぎには十分に注意が必要だそうです。生柿に比べ糖質が4倍に増え、その分カロリーが増えるそうです。その他にも食物繊維を摂取し過ぎると下痢や便秘になったりする可能性もあります。1日2個を目安に食べると良いそうですよ。



### ゆず湯

今年の冬至は12月21日（土）です。ところで昨年センターのお風呂にゆずと一緒に大きな「鬼柚子」が浮かんでいたのを見ましたか？名前に「柚子」と付いていますが、実は柚子の仲間ではなく、文旦（ぶんだん）の亜種なんです。大きさの割に軽いのですが、これは表皮と果肉の間はかなり厚く白い綿状のものが詰まっていて果肉が小さいからです。香りは柚子というよりは、グレープフルーツのような感じがします。鬼柚子は縁起物で獅子や鬼が邪気を祓うからとか、実が大きいことから実入りが大きい、など縁起物として人気があります。

センターでは12月21日、22日にゆず湯を行います。大浴場のみとなってしまいますが、ゆずと一緒に鬼柚子も入れますので興味のある方はぜひ入浴しに来てください。おまちしています。



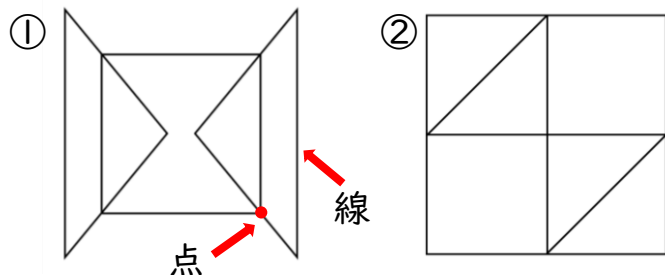
鬼柚子

### 年末年始のお知らせ

令和6年12月28日（土）～令和7年1月4日（土）まで休館とさせていただきます。今年一年、大変お世話になりました。来年も宜しくお願い致します。

### 脳トレにチャレンジ!

一筆書きにチャレンジ!できるかな?

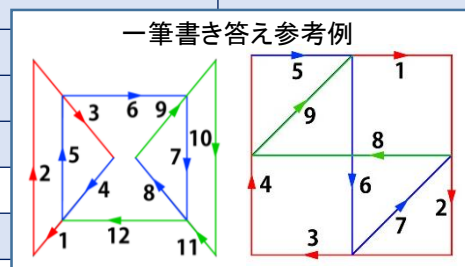


一筆書きとは、同じ点は何度通ってもよいが、同じ線は2度通ることはできません。ルールにそってチャレンジしてみてください。



# の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	水	休館日		
2	木	休館日		
3	金	休館日		
4	土	休館日		
5	日			
6	月	休館日		
7	火			
8	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
9	木	大型バス抽選会	9：10～ 9：30	
10	金	絵画の集い “一本の筆” カラオケ広場 ヨガ	10：00～12：00 10：00～16：00 18：00～19：15	要申し込み
11	土			
12	日			
13	月			
14	火	休館日		
15	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
16	木			
17	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	
18	土			
19	日			
20	月	休館日		
21	火			
22	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
23	木	健康相談		
24	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
25	土	カラオケ広場	10：00～16：00	
26	日			
27	月	休館日		
28	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	2名募集中
29	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
30	木			
31	金	ヨガ ヨガ	13：15～14：30 18：00～19：15	



※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