



はまきた地活からのお知らせ1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1 休み	2 休み	3 休み	4 休み
6 地活ミーティング	7 はじめのいっぽ	8 いっぷく	9 クイズ大会& のびのび会	10 音楽の日& 地活シネマ	11 10:30イエローシート 13:30カラオケ
13 休み	14 13:00つばやきカフェ 15:00卓球	15 いっぷく	16 パソコン教室	17 ゲーム会	18 タコづくり餅つき大会 &タコあげ
20 ハンドマッサージ& メイク体験	21 13:00つばやきカフェ 15:00カラオケ	22 14:00朗読カフェ いっぷく	23 あざみの子供たちと 誕生日会	24 音楽の日& 地活シネマ	25 休み
27 休み	28 13:00つばやきカフェ 15:00ゲーム会	29 いっぷく	30 パソコン教室	31 卓球	1

ミーティング
1月6日(月) 15:00 から
なないろカフェにて
「イケちか」(イケてる地活)にする
ために、みなさんのアイデア
お待ちしております!

はじめのいっぽ
1月7日(火)
15:30ごろから

1月11日(土)
イエローシートキャンペーン
10:30 ごろ出発して、11:00 から 30 分
くらいイオン市野のレジ前で、協力呼
びかけ店頭活動を行います。終了後、
13:30 ~ 15:30 カラオケです。
※カラオケのみの参加者で送迎
が必要な人は、13:00 なないろ
カフェ前集合です。

1月18日(土)
たこ たらこ あもち 風づくり・風揚げ&餅つき大会
風づくり 11:00~みかんの人たちと一緒に風を手作り!
餅つき大会 12:00~あざみの子供たちといっしょにお餅
を丸めて食べましょう!
風揚げ 13:30ごろ~午前中につくった
風を広場であげてみましょう!
※すみませんが、材料代として 200 円あつめ
ます。お昼ご飯は、自分のお腹に合わせて
持ってきてください。
※送迎が必要な人は、10:30 になないろカフェ
前に集合です。

**地活
シネマ**
15:30ごろから
上映予定は「ドラえもん。
スタンドバイミー」
です。

**朗読
カフェ**
1月22日(水)
14:00~15:00
なないろカフェにて

**あざみの
子供たちと
誕生日会**
1月23日(木) 15:30 ごろから
1月生まれあつまれ!
1月生まれじゃない人もあつまれ!
みんなでお祝い!
あざみの子供たちといっしょにホットケーキで
デコレーションケーキをつくりましょう!
※すみませんが材料代として
200円あつめます。





ろうどく 朗読カフェ

やっています。



本を読むのが好き、誰かに聴いてほしい、「私、朗読うまいかも…」「下手でも、みんなの前で声を出してみたい」そんな人たちが集い、聞きあう場があれば…との想いでスタートさせたのが朗読カフェです。こころの憩いの場にもなれるといいな、と思っています。ご興味を抱かれた方、ぜひ読んでみたいご本をもって、お立ち寄りください！

とき：令和2年1月22日(水)

14:00~15:00

こんご、定例で続けていこうと思っています。

ばしょ：なないろカフェ

お問い合わせ：社会福祉法人みどりの樹 地域活動支援センター 岡部
でんわ：053-584-6307



ライムのお弁当

ライムがお弁当をつくるようになったのには、ワケがあります。そのころ一人暮らしをしている人や、家族は高齢の親御さんだけ、という方が何人もいて、その人たちの食事内容があまりにも心配でした。おかずは缶詰の焼き鳥だけ、それで何杯もご飯をかつこむ。甘い菓子パンで3食すこず、お腹が空くけど作るのが面倒臭いから、お菓子で済ませる、そんな人が多かったのです。こりゃまずい、「生活の基本は、食べること」から始まるのではないかしら…、食べることが充

実しないと「よりよく生きよう」という気持ちも出てこないよね、という考えから、すこしでもゆたかな食事がとれるように！と、まずは、お昼ご飯をみんなで作る、から始まり、配達のお弁当作りに発展したのです。

糖質（甘い物、パン、スナック菓子など）を取りすぎると、糖尿病になるのはもちろん、イライラしたり気持ち不安定になりやすくなるって最近話題になってますよね。逆にタンパク質や鉄分を多く取る食事にしたら、鬱っほいののがよくなって元気が出て来た、という話題もききます。○○をたくさん食べると…という話には、嘘くさいのもありちょっと注意が必要ですが、ごく当たり前に考えて、甘い物を食べ過ぎない、糖質だけの一食にしない、野菜を多く摂るようにする、肉・魚も必ず食べるようにする、というあたりは、やっぱり心がけたほうがよさそうです。あなたの毎日の食生活はどんなですか？すぐに不安になるイラつく、なんとなく体調がすぐれない、気分もすぐれない…ってことがありますか？それ、もしかしてバランスの悪い食事のせいかもしれませんよ。（岡部）

ライムは、みどりの樹が運用する宅配のお弁当屋さんです。