

「わっこ」ニュースレター



NEWS LETTER

なまえの由来

北海道弁の「輪」を意味する「わっこ」と、「和」を意味します。

暖かくなりましたね！～4月の活動報告～

つつじやこぶしが大きく花咲き、暖かい季節がやってきました。そして、新年号「令和」となりましたね。謹んでお慶びを申し上げます。

わっこは毎月元気に開催しています。4月は「桜の木」を使って草木染めを行いました。染めたのは絹のスカーフ！やわらかい布地に少し苦戦しながらも、新しい模様のつけ方を習いながら、それぞれ思い思いに模様をつけていきました。染めている間に行ったのは顔の体操。耳をマッサージしたり、顔ヨガでしっかりとこりをほぐし、終わった頃には皆さんぴかぴかの笑顔になりました♪

新しい模様は果たしてうまく浮かび上がるのか?!ドキドキしながら紐解くと・・・絞りの様な素敵な模様が出来上がりました！また三角に折った部分もかわいらしい模様ができ、10枚のスカーフは世界に一つだけの素晴らしい作品に仕上がりました。季節の草木染めを行うことで、春を感じ、ワクワクした時間を過ごすことができました。



使ったのは桜のチーフ



お箸や輪ゴムで模様をつけます



出来上がった作品を見て「わあ、こんな模様ができたんだね！」

「低栄養」に注意して元気な毎日を！

「低栄養」という言葉をご存知ですか？「太ると健康に良くないし」「若い頃より食べられないのは年のせい」...などと思っていると、1日に必要な栄養が十分にとれず、栄養失調の状態に陥ります。今、日本の65歳以上の5人に1人は低栄養と言われており、「しっかり元気に食べること」が認知症を予防する方法の1つです。

わっこでは4/11に元気に食べるためには何をどのくらい食べたら良いのか？についてお話しし、10品目の栄養たっぷりサラダを作りました！今話題の「アマニ」も加えて「おいしい！」と皆さん大満足(^^)わっこは毎月1度、栄養のお話を行っています。



栄養満点！



お知らせ

5/2(木)は都合によりお休みします。

5月は9日より開催致します。お待ちしております。

サークル開催日時は → 毎週木曜日 13:30～15:30 場所→大谷地団地町内会館1F

お一人の方もたくさん参加されています。事前の予約は必要ありませんので、どうぞお気軽に、お越しください。(見学もできます)

参加費
1回 ¥500

認知症予防サークル「わっこ」 5月の予定

毎週木曜日 午後1:30～午後3:30

大谷地団地町内会会館にて

お申し込みは不要です。直接会場にお越しください

9日



* 植木鉢を作ろう *

素焼きの植木鉢に地面の中を想像で描き、オリジナルの植木鉢を作ります。植木鉢は花を植えることができます。

16日



* 春野菜の栄養を知ろう *

旬の食材は美味しく、栄養も豊富で健康には欠かせません。春野菜の栄養を学びましょう！
かんたん桜もちも作りますよ。

23日



* ボッチャ *

ボッチャは室内でできるカーリングによく似た競技です。東京パラリンピックの正式種目にも採用され、注目を浴びています。

30日



* 宝石石鹸を作ろう *

グリセリンソープというお肌に良い石鹸を使って、宝石のように美しい、世界に一つだけの石鹸を作しましょう。

6月6日



* 認知症危険度チェック *

5項目の認知機能を検査します。自分の得意・不得意なことが良く分かり、今後の認知症予防に役立ちます。