



「わっこ」ニュースレター

NEWS LETTER

気温差が激しかった5月 体調崩していませんか？

記録的な猛暑日となった北海道。気温差が激しい5月でしたが、体調を崩してはいないでしょうか？わっこは毎週木曜日13:30～15:30まで、元気に楽しく活動しています。

体調管理は食事も大切です。今月のわっこでは、「春野菜の栄養を知らう！」という回でアスパラやアイヌネギなど、春の野菜の栄養を学びました。

春の野菜は苦味が特徴です。この苦味は「植物性アルカロイド」という成分で、腎臓のろ過機能を向上させ、老廃物を体の外に出してくれる解毒作用があります。また春の野菜の特徴その2、せり科の春野菜が放つ豊かな香りには精油成分の「テルペン類」が多く含まれています。このテルペン類には血行促進、抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があり、疲れた体の回復にオススメです。

今しか食べられない旬の食材を食べて、元気な毎日を送りましょうね！

そして、たっぷり学んだ後は、皆で桜餅を作りました！ホットプレートで簡単にできる桜餅は大好評！八重桜が満開の中、おいしいひと時を過ごしました。

栄養の回では調理実習も行います。誰でもできる簡単な実習です。毎回「おいしいね！」と好評ですので(うれしい♡)、ぜひぜひ遊びに来て下さい。



今回は
「関東風桜もち」を
作りました。

- ①食紅でピンクに色付けし、ホットプレートで焼きます。 ②丸めた餡を包んで葉をのせたら完成！

臨床美術「植木鉢に描く地中のアナログ画」

臨床美術は美術家と医師が共同で開発した美術プログラムです。このプログラムは描く対象を五感で感じ、感じたことを表現できるようにとても巧妙に設計されています。

今回わっこでは、素焼きの鉢に描きました。これまでの生活の中で触れた土の感触や地面の中の世界を思い描きながら、素焼きの鉢の冷たい感触、鉢にオイルパステルの色を乗せていくざらざら・ごつごつした感触・オイルで溶かしていくぬるぬるとした感触といった触覚刺激を楽しみながら作り上げていきます。出来上がった作品は、並べて鑑賞会を行います。作品を作っている時に工夫したところ、色使い、特徴的なところを皆で褒め合います。すると・・・自分自身が認められたような、何とも誇らしく、清々しい気持ちになります。はじめは緊張と苦手意識で取り組み始めた皆さんですが、終わってみると「楽しかったー！」と素敵な笑顔でいっぱいになりました。



できあがった素晴らしい作品の数々→

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」 6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

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。

13日



身体機能検査

筋肉量など体の状態や、バランスなどの運動機能の状態を検査します。現在の状態を知ることが介護予防に繋がります。

20日



栄養の話「たんぱく質」

いつまでも元気な毎日を送るためには、筋力を維持することが必要です。お話の後は、今話題の「おからパウダー」を使った調理実習をします！

27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。

7月4日



お知らせ

7/4(木)は都合によりお休みします。

7月は11日より開催致します。お待ちしております。