

「わっこ」ニュースレター

NEWS LETTER

寒い毎日ですね、風邪などひいていませんか？

気温の差が大きい毎日ですが、元気に過ごしていますか？連日コロナウイルスの報道があり、不安な毎日を過ごされていると思いますが、しっかり食べて免疫力を上げることも、元気な毎日を過ごすために必要です。

さて、お正月があげ2020年も元気に始動したわっこですが、令和2年の初めにふさわしい「描き初め」を行いました。皆さんは「トンパ文字」をご存知でしょうか？トンパ文字はチベットや中国雲南省で現在も使われている象形文字です。世界でただ一つ、生きた象形文字としてユネスコに登録されています。わっこではまず写真で文化を知り、どんな文字でどんなふうに使っているかを学びました。

続いて描きます。「ネズミ」「豊か」「花開く」などのおめでたい文字から好きなものを選び描いていきました。書初めなどお習字をする時は、線がまっすぐ書けているか、線と線の間隔は同じか、文字のバランス、はらいやとめなど、とても気を遣って描きます。トンパ文字は文字であって文字にあらず。イラストのようなものでとにかくのびのびと描いていきました。そして、描いた文字に色々な飾りを加えると…。完成した作品は、字のような、絵のような、とても素敵な作品に仕上がりました！どの作品も迫力があります。今年1年の願いを込めて、幸せと健康を願って。世界に一つの素晴らしい作品が並びました。

まずは文化を学ぶ



描いていきます



どれにしようかな？

完成！



冬野菜を食べよう

冬が旬の野菜は「根もの野菜」と言います。新陳代謝が鈍る冬の季節、体を内側から温めて活発にしてくれるのが根もの野菜です。ビタミンCやEが豊富で血行を促進させる作用や、毛細血管の機能を保つ働きがあるほか、鉄分などのミネラルが多く、たんぱく質の働きを助けます。わっこでは、冬野菜の栄養を学んだ後、ごぼうクッキーとちぢみほうれん草の蒸しパンを作りました！どちらも北海道で採れた食材です。旬の野菜は甘みが増してとってもおいしい！栄養が豊富なため、免疫力アップにも期待ができます。温かい鍋料理やスープなどがオススメ。体を温め、栄養をとり、元気な毎日を過ごしましょうね。

わっこでは毎月1回栄養のお話をしています。実習もありますが、普段お料理をしない方も大歓迎です♪おいしく楽しい時間をすごしませんか？時間がある時にぜひ遊びに来てください^^



ラッピング

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」 2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

2月6日



水墨画のように雪景色を描こう
そろそろ雪はうんざり。だからこそ雪の美しさを再発見してみませんか？絵心が無くても水墨画のように素敵な雪景色を表現できますよ。

13日



バレンタインを楽しもう
年に1度のステキなイベント！自分へのごほうびにチョコレートを使ったおやつを作ります。コーヒーも淹れて、おいしい時間を過ごしましょう。

20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。

27日



お知らせ
2/27は都合によりお休みいたします。
お間違えのないよう、お願い致します。

3月5日



上巳の節句を楽しもう
3月3日は五節句のひとつ、上巳の節句です。季節に合わせた食材を使って、栄養たっぷりの「ちらし寿司」を作ります。