

さくら★サロン

ええあい とともに咲かそう えがおのまち へさか



戸坂桜西町 8 番 4-101 号



さくらサロンでは、毎週火曜日に楽しいイベントをやっています！

明けましておめでとうございます。

今年のサロンは、平成24年1月6日(金)からです。

外に出かける事や、人と話をすることは脳の活性化になります。

どなたでも、無料で、利用できます。ぜひ、のぞいて下さい！！

★1月のイベント情報

10 (火)	★桜が丘愛育園の園児さんと遊ぼう ～お正月遊びを楽しもう☆～
17 (火)	★総合個別相談 ～戸坂地域包括支援センター～ 長寿のためのプラン提案☆血圧測定・健康相談
24 (火)	★おしゃべりカフェタイム ～聞いてみよう！おばあちゃんの子育て知恵袋
31 (火)	★お正月の ^{こひ} あそびをお抹茶で楽しもう！！

★時間は、いずれも 10時から 12時

★参加費無料、どなたでもご参加ください。

★さくらサロンの開所時間は、月曜～金曜日の 10時から 15時です。

(ボランティアスタッフが常駐しています。)

主 催：戸坂学区社会福祉協議会

共 催：戸坂地域包括支援センター、桜が丘愛育園、東保健センター

問合せ：東区戸坂地区福祉推進委員 山中 電話 229-0625



このチラシは、次の各新聞販売所様のご厚意により地域の皆様へ配布しております。中国新聞【戸坂販売所、中山販売所、中田土庫販売所】、朝日新聞【ASA 牛田山手戸坂センター】、読売新聞【読売センター戸坂、読売センター鶴島・堀本】

さくらサロンだより⑦

新年明けましておめでとうございます。さくらサロンでは、今年も皆様のお越しをお待ちしております。

さくらサロンは、「気持ち良ができる」「認知症の予防になる」「子育ての悩みを人生の先輩に聞いてもらえる」そんな心休まる温かな居場所づくりを目指しています。サロンの様子を少し紹介します。遊びに来て下さい！

● 12月のイベントの様子 ●

8日の★桜が丘愛育園の年長さんとの楽しい工作では、お正月の食卓を飾る手作り品に挑戦しました。

13日の★長寿活動のすすめでは、「まごめやさしいスープ」を作りました。寒い時期にもおすすめの栄養満点のあったかスープをみんなで会食しました。おいしいスープを食べながら食卓を囲んで、会話も弾みました。

戸坂地域包括支援センター職員の出張出前個別相談や小さい子どもとのふれあいなどのイベントも毎月実施しています。

今年のさくらサロンは1月6日(金)から開所します。楽しいサロンに皆様、ぜひお立ち寄りください。



● 季節の健康お役立ちメモ ● 東保健センター

七草粥について

日本には、1月7日に七草粥を食べる風習があります。これから始まる新しい1年が平和に暮らせたり、無病息災で過ごせることを祈って、春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れて炊いたおかゆを食べます。

★七草の効用について★

- ・セリ…目の充血やめまいの予防
- ・ナズナ…消化機能を整える
- ・ゴギョウ…咳止め、痰を切る
- ・ハコベラ…胃炎や胃弱に効果的
- ・ホトケノザ…筋肉痛を和らげる
- ・スズナ…胃腸を整える、解熱
- ・スズシロ…胃腸の動きを助ける

縁起が良く、栄養もあり、お正月に疲れた胃を整えるためにも、七草粥を作ってみてはいかがでしょうか。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

問合せ 東保健センター

(082) 568-7729