



パラソルだより



朝晩はすっかり涼しくなり、秋の訪れを感じる今日このごろです。日中はまだ日差しが強いですが、すっきりと澄みきった青空が広がり、戸外で過ごすには気持ちのいい季節となりました。児童センターの中も秋らしく模様替え！（^^♪10月もみなさんと楽しく遊べるイベントを計画中です。家族やお友達を誘って、是非遊びに来てください。



おゆずり会 開催のお知らせ

令和2年11月17日(火)・19日(木)・20日(金)
会場・児童センターあじさい2F音楽室

毎年行っているスマイルフェスタのおゆずり会ですが、今年はコロナウィルスの影響で密を避けるために、おゆずり会を3日間に渡って開催します。自宅で不要になった『小学生くらいまでの子ども服・ベビー服・靴・帽子・おもちゃ』などがありましたら、利用者支援事業事務室までお持ちください。

☆品物の持ち込みは何点でもOK(^^♪)

まだまだ
“品物”を募集して
ます。

持ち込み品の基準

- ☆子供服・・・シミ・汚れ・破れ・色あせない物
- ☆おもちゃ・・・壊れていない物（一部のパーツの欠品や使える程度の傷OK）

整理券の配布は
10月20日(火)
AM 9:00
からです♪
配布場所・玄関前



「健康的な秋の旬の食材」を厳選して5つ紹介します。

- ①里芋—最近では皮をむいた冷凍食品が手軽になっていますが、この里芋に含まれる`ネバネバ`がポイント。これは「DHEA」です。DHEAの期待できる効能としては、意欲や行動力を向上させる。新陳代謝を活発にする。免疫力をアップさせるなどの効能があります。
- ②早生(わせ)みかん—夏の終わりから出回る緑色のミカンのこと。通常のみかんに比べてビタミンCやβクリプトキサンチン、ヘスペリジンという健康成分が豊富なんです。
- ③柿—柿1個(大)で1日分のビタミンCが摂取可能なんです。さらに抗酸化作用の強いカロテン(ビタミンA)、カリウム、便秘解消の食物繊維も豊富です。
- ④秋刀魚(サンマ)—良質なアブラとして推奨されるDHAやEPAが特に豊富。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしたり、血液の凝固を抑えて血圧を下げ、血栓を予防する効果があります。
- ⑤戻り鯉(カツオ)—身の色もしっかりとした深みのある赤色で、もっちりとした食感、濃厚かつ力強いおいしさ。サンマ同様のDHAやEPA、タンパク質や鉄分、カリウムが豊富に含まれています。

発行

利用者支援「パラソル」
☎ 0952-75-5120
相談日時
火曜～日曜9時～17時
お気軽にご相談ください！

