

ち かつ 地活だより 8月号

発行 特定非営利活動法人
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号
電話 0193-64-7878

ひょうげんかつどう 表現活動

フェルトフラワー

とき: 2022年 8月 4日(木) 13:30~15:00

ところ: はあとふるセンター

参加費: 100円 定員: 6名

内容: フェルトとカラーモールを使用して

夏の花作りに挑戦します



○飲み物は各自お持ちください。

ブチ雑学

夏バテを予防しましょう!

疲れやすいこの時期は、少量でもたっぷり栄養をとることが大切です。

～積極的にとりたい栄養素～

- ☆たんぱく質…肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品など
- ☆ビタミンB1…豚肉、うなぎなど
- ☆アリシン…たまねぎ、にんにく、ねぎなど
- ☆ビタミンC…ゴーヤ、枝豆、トマトなど

- ⇒内臓の働き強化
- ⇒糖質をエネルギーに変える
- ⇒ビタミンB1の吸収を高める
- ⇒免疫機能を高める



おすすめの一品

「ゴーヤチャンプルー」(2人分)

- ・ゴーヤ…1本 ・豚肉…100g ・卵…1個 ・もやし…1/2袋 ・木綿豆腐…半丁 ・にんにく…1片
- ・ごま油…大さじ1 ・酒…小さじ2 ・しょうゆ…小さじ1 ・塩こしょう…適量 ・かつお節…適量



ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱に強く、栄養素が壊れにくい特徴があります。卵や豚肉、にんにくと一緒にすることで効率よく夏バテ予防になります。毎日暑いですが、しっかりと栄養をとり、夏を乗り越えましょう(*^-^*)

新型コロナウイルス感染症の拡大により、活動が中止となる場合がありますのでご了承ください

トンボの会 ～8月のおしらせ～

活動の参加申し込みは7月21日(木)受付開始です!

軽運動交流会は「楽しく身体を動かそう」です!

とき: 2022年 8月7日(日) 午前10時~11時30分

ところ: 総合福祉センター3階 すこやかホール

内容: 名取 秀志さん(GOAL WORKS)と軽運動

持ち物: 飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル

参加費: ありません 定員: 10名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。

担当職員: 山本・小向

※担当職員は変更となる場合もあります



創作活動は「紙粘土であそぼう」です!

とき: 2022年 8月27日(土) 午前10時~11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: 紙粘土体験と作品作り

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: ありません 定員: 6名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。

担当職員: 山本・小向

※担当職員は変更となる場合もあります。



※感染症対策にご協力をお願いします

- ☆活動前の検温
- ☆マスク着用
- ☆手と指の消毒
- ☆密を避ける
- ☆水分補給

参加申込み: 地域活動支援センターみやこ
電話0193-64-7878