

ちかっ 地活だより 7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



しゅみ へ やがったいきかく
趣味サークル、「いやし」の部屋合体企画



こうりゅうかい みんなで交流会 2023夏

ないよう ひ ちゅうかづく こうりゅう
内容: 冷やし中華作りとゲーム交流



とき: 7月21日(金)

13:00～15:00

ところ: はあとふるセンター

定員: 8名(定員になり次第締め切ります)

参加費: 250円 持ち物: エプロン、三角巾



※当日は、調理活動を行い
会食後にゲーム交流を行います。

昼食を軽く済ませてから
ご参加くださいね!

つゆじき 梅雨時期におすすめの食材 梅干しと枝豆

梅干しは疲労回復に効果があるといわれています。梅干しに含まれるクエン酸が、食中毒の原因となる細菌の繁殖を抑える役割もしてくれます。体力が落ちて免疫力が低下しているときには、細菌の影響を受けやすいので、積極的に梅干しを食べましょう。



枝豆には、骨や筋肉などを作り、体内の酵素やホルモンを生成するタンパク質、美肌効果のあるイソフラボンや、疲労回復や夏バテ防止効果があるビタミンB1、B2、カリウム、食物繊維、葉酸などの栄養素があります。



調理に手間がかからない塩茹でにしても美味しく頂く事が出来ます。本格的な夏に向けて、体調を整えて過ごして行きたいですね。

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 ～7月のおしらせ～

活動の参加申込みは6月20日(火)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: 2023年7月9日(日) 午前10時～11時30分

ところ: 宮古市総合福祉センター3階 すこやかホール

内容: 名取 秀志さん(GOAL WORKS) 軽運動交流

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: 15名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。



創作活動は「フラワーハート作り」です!

カラフルな毛糸を使って花を作り、ハート型にしましょう!

とき: 2023年7月22日(土) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: フラワーハート作り

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: ありません 定員: 8名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。



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