

ち かつ 地活だより 9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

いやしの部屋

自分でできる

知って得するリラクスマッサージ方法

と き：2021年 9月 17日(金) 13:30～15:00

ところ：はあとふるセンター

参加費：ありません 定員：5名

講師：POLA化粧品美容部員

○飲み物は各自お持ちください。



イメージ

プチ雑学

秋においしくなるかぼちゃを食べよう

一年中手に入る印象のかぼちゃですが、旬は7月～12月、中でも秋に多く出回ります。夏に収穫のピークを迎えるかぼちゃは、収穫後貯蔵することで甘みが増し、秋が食べごろになるようです。産地はダントツ北海道！

かぼちゃに含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは免疫に関わる栄養素です。

かぼちゃを食べると身体が喜びます。効果は下のとおり。

- ・ウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きがあり粘膜の乾燥を防ぐ。
- ・細菌から身体を守る白血球の機能を高めてくれる。
- ・抗酸化作用があり活性酸素を取り除いてくれ肌にいい。
- ・食物繊維豊富で便秘に効く。

☆かぼちゃを食べて力をつけましょう



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 ～9月のおしらせ～

活動の参加申し込みは8月23日(月)受付開始です！

軽運動交流会は「ボール運動とペタンク」です！

と き：2021年 9月12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：ボール運動とペタンク

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・武藤



※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：2021年 9月25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)、中ズック、タオル

参加費：ありません 定員：5名

☆申込み：定員になり次第締め切ります。

担当職員：斉藤・武藤

※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