

広報誌第 28 号発行日令和 5 月 12 月
 発行元: 地域生活支援センターなでしこ
 熊本市北区植木町投刀塚 295-2
 096-272-7214

なでしこファミリー

地域活動支援センターなでしこの利用時間
 開所日: 月・水・木・金・土(祝日も開所)
 開所時間: 9:00~17:00
 閉所日: 火・日
 プログラム時間
 午前の部 10:30~12:00
 午後の部 13:30~15:00



はじめに

新型コロナウイルス感染症の5類移行後も引き続き、マスク着用、消毒、検温、換気等へのご協力を利用者の皆様へして頂き、活動しています。



一気に秋が通り過ぎ、寒くなりましたね。皆様、体調はいかがでしょう？美味しく栄養のある物を食べたり、体調管理に気をつけていますか？

旬の採れたて野菜や果物を地域の皆様から「なでしこでど〜ぞ！」と頂くことがあります。本当に感謝です。何にしたら美味しいかなあと考え、大切に調理し、食べています。食材は切り方や加熱方法一つで大きく栄養成分や味が変化しますから。

秋の味覚の一つ柿を今年もたくさん頂きました!! 渋柿はなでしこ恒例の干し柿作りを今年も総出でしました。

干し柿に含まれるビタミン A は、皮膚や粘膜の健康を維持したり、眼にもいいとか。また、ビタミン A は抗酸化ビタミンとも言われ、美容効果を高める効果もになっているそうですよ。美味しいからと食べ過ぎは要注意。なでしこで「干し柿」の販売をしますのでご利用ください。



「そんなつもりじゃなかったのに……」、私はよくあります。良好な人間関係を保っていくこと、自分の考え、気持ちを相手(周囲の人々)に伝えることは難しいですね。そんな私達がコミュニケーションをとる時の少しでも役に立てばと「なでしこ塾」(コミュニケーションについて)を月に1回(第2水曜 10:30~)30分間開催しています。

ある回は心理学の法則の一つ(メラビアンの法則)を取り上げ、言語コミュニケーションと非言語コミュニケーションについて参加者で話し合い、実践したいしました。何かを伝えるには言葉や文字(言語情報)だけではなく、表情や身振り(視覚情報)、口調(聴覚情報)も大切なんです。笑顔で手を振りながら、明るい声であいさつされたらうれしいですよ! あれっ、誰かさんを思い出しちゃいました。参加されている方から家族との会話が増えました、知らない事が聞けて楽しく参加していますなどお聞きすると嬉しいです。ご参加、大歓迎です。



10月18日ミニ販売会をしました。

作品展示、作品販売、食バザーをなでしこを会場に行い、たくさんの方にご来場いただきました。当日は朝からいきなり団子、いなり寿司、唐揚げをつくりました。好評につき作るのが注文に追いつかずお待たせしてしまった皆さまには大変申し分ありませんでした。

来場いただいた皆様にはアンケートのご協力もありがとうございました。食バザーに関しては食べるのが楽しみ! 安くて助かる。美味しかったです。作品については、素敵な作品ばかりでした。色々あり楽しかった。会場については、土足のまま入れて良かった。皆さんの笑顔がよかった。もう少し広くても良いのではないかなどご意見を頂きました。次回に活用させていただきます。

ある日のかんたんクック



- ・エビフライ
- ・コロッケ
- ・コーンご飯
- ・ナポリタン
- ・シチュー、他

絵手紙作品



こんな年賀状をもらったらうれしいですね!