

ゆうメール










2019年7月号

社会福祉法人
つむぎ福祉会



青年の自立支援センターゆう

〒577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル
TEL: 06-6787-2008 FAX: 06-6787-2018

日	月	火	水	木	金	土
	1 クラフト	2 ビーズステッチ 	3 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 家族交流会のため14時半閉所	4 コミュニケーションGW	5 美文字教室 ゲームを作ろうGW 	6
7	8 クラフト 	9 ビーズステッチ	10 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 会議のため14時半閉所	11 みんなでカルタ 将棋グループワーク 	12 美文字教室 ゲームを作ろうGW	13
14	15 海の日	16 ビーズステッチ 	17 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 会議のため14時半閉所	18 コミュニケーションGW	19 美文字教室 ゲームを作ろうGW 	20 開所日 リラクゼーション 14時半閉所
21	22 クラフト 	23 ビーズステッチ	24 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 14時半閉所	25 みんなでカルタ 	26 美文字教室 ゲームを作ろうGW 料理教室	27
28	29 クラフト	30 ビーズステッチ 	31 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 14時半閉所			

<13:00～14:15のプログラム>
みんなでカルタ・コミュニケーションGW・リラクゼーション・美文字教室
<14:25～15:30のプログラム>
クラフト・将棋グループワーク・ゲームを作ろうGW

7月7日は七夕！願い事をしよう♪

暑さに負けるな！食生活を見直そう！

今年は早い時期から 40 度近い気温が観測された地域もあり、今年の夏は例年以上に暑くなりそうですね。今回は、そんな暑い夏を乗り切るために「食生活を見直そう」をテーマに取り上げたいと思います。



心と体の栄養

食生活と言われると、食べ物やそれに含まれる栄養素について考えがちですが、大切なことは心にも体にもおいしい食事をとることです。



心にもおいしいというのは、彩りや盛り付けなどの見た目、「食事の時間を重視する」「食事を楽しむ」といった心構えなどがあげられます。

近年は朝食を食べないない人や孤食(こしょく)など、食生活における様々な問題が取り上げられています。

朝食の大切さ

朝食をとらない理由として「朝起きられない」「食欲がない」「親が朝食を食べる習慣がないため、子どもにも食べさせない」といった内容があげられます。



朝食は、睡眠中に下がった体温や血糖値を上げ、神経、脳、内臓の働きを促します。朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をきちんと食べると、1日を気持ちよく過ごすことができます。

7つの「こしょく」

孤食にはこの漢字の孤食も含め、7つの「こしょく」あり、心に影響を与えるリスクのある問題です。当てはまるものがあつたら、見直してみましょう。



- 孤食**：部屋に引きこもって食事をしたり、家族が不在のため一人で食事をしなければならなかったりする孤独な食事。
- 個食**：家族と一緒に食べていても、それぞれが別々の料理を食べている食事。
- 濃食**：濃い味付けのものが多き食事。
- 粉食**：パンや麺類など、粉が材料のものが多き食事。
- 小食**：ダイエットなどのために食事を制限すること。
- 固食**：同じものばかり食べること。
- 子食**：子どもだけで食事をすること。

万能おかず「味噌汁」

味噌汁は、豆腐や麩、貝類、肉類などのたんぱく質。にんじん、大根、ゴボウなどの根菜類、ほうれん草などの青菜、きのこ類、海藻類などのビタミン、ミネラル、食物繊維など、たくさんの栄養をとることができます！



7月・8月の予定

- ・7月のゆう・家族交流会は 7/3(水) 15:00～開催予定です。
- ・8月のゆう・家族交流会は 8/7(水) 15:00～開催予定です。

