

ゆうメール







2020年10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 体カづくり 〇〇を学ぼう	3
4	5 コミュニケーションGW 	6 公園清掃	7 パン販売	8 クラフト 	9 体カづくり 〇〇を学ぼう	10 開所日 14:30閉所
11	12 ボドゲ倶楽部	13 公園清掃	14 パン販売 	15 クラフト	16 体カづくり 〇〇を学ぼう	17
18	19 コミュニケーションGW	20 公園清掃 	21 パン販売 会議のため14:30閉所	22 クラフト	23 体カづくり 〇〇を学ぼう	24
25	26	27 公園清掃	28 パン販売	29 体カづくり クラフト	30 〇〇を学ぼう 	31 

<プログラム実施時間>

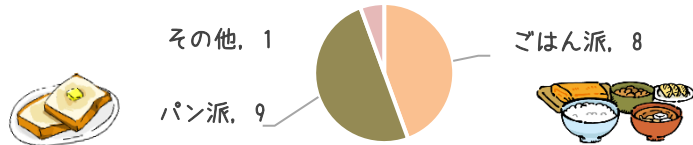
10:30~11:00...体カづくり
10:30~11:40...パン販売
11:00~12:00...公園清掃
13:00~14:15...コミュニケーションGW
14:25~15:30...クラフト・〇〇を学ぼう
ボドゲ倶楽部

**新型コロナウイルスの影響により、変更になる場合があります。
過ごしやすい季節になりました♪体調管理に気を付けましょう!**

第1回 あなたはどっち派？

『朝はごはん派？ パン派？』

今回は新コーナー「あなたはどっち派？」の第1回を行おうと思います！朝はごはん派かパン派か、青年の自立支援センターゆうの利用者の方13人、職員5人、計18人の方に調査してみました。調査の結果、ごはん派44%(8人)、パン派50%(9人)、その他1.6%(1人)でパン派の方がわずかに多くなっていました！ちなみに、どちらの派でもないその他では、ミニカップヌードルを食べられるという方もおられました！



豆知識

<腹持ちがいいのは？>

基本的にごはんの方が腹持ちがいいといえます。ごはんは消化と吸収のスピードが遅く、空腹感を感じにくくなっています。また、血糖値の上昇速度によっても空腹感は違い、より緩やかな方が空腹感を感じにくくなっています。パンは急上昇急降下するのに対しごはんは緩やかに上昇し下降します。よってごはんの方が満腹感を感じやすいそうです。

<どっちが安い？>

パンの方が安いと考えられます。また利便性としてもパンの方がごはんと比べて調理工程や手間が少ないので、時短で済ませたいという方にパンはおすすめです。

朝ごはんは1日のエネルギーを作る重要な食事です。朝ごはんをとることにより体に血液がめぐり体温が上昇し、眠っていた体にスイッチを入れてくれます。パンでもごはんでも、何かしら食べて1日頑張らしましょう♪

答えは次号にあります♪



いよいよ涼しい季節の秋がきましたね。今回は秋にちなんだクイズを出題しました。



Q1.10月の旧暦の名称はどれでしょうか

- ①神無月
- ②弥生
- ③霜月



Q2.10月といえばハロウィンですが、ハロウィンの日に仮装するのはなぜでしょう

- ①霊を呼びよせるため
- ②お菓子をもらうため
- ③霊を遠ざけるため



Q3.さつまいもを表す漢字はどれでしょう

- ①甘藷 (かんしょ)
- ②馬鈴薯 (ばれいしょ)
- ③甘蕉 (かんしょう)



Q5.10月4日は何の日でしょう

- ①お金の日
- ②都市の日
- ③天使の日

