

まんよう子どもクラブ（茶道教室） 5月10日（土）

今年度も柴田宗喜先生（裏千家）にお願いして、年間9回子ども茶道クラブを行います。子ども茶道クラブでは、お辞儀の仕方、お菓子の取り方、お茶の点て方、お茶のいただき方などをお稽古します。

今年度、新たに5人の子どもたちの入会があり、14名で和気あいあいとした雰囲気のある教室です。年度最後の日には、家族の方にお稽古の成果を見ていただくお茶会の予定です。



料理教室（フレイル予防） 5月14日（水）

健康づくり推進懇話会では、食生活改善推進員さんのご協力のもと、料理教室（炒め酢豚、アボカドのわさび醤油あえ、卵とにらの味噌汁）を実施しました。

高血圧を予防する生活習慣5か条「①減塩する ②野菜・果物を食べる ③飲酒を適量にする ④肥満を解消する ⑤適度な運動をする」に合わせた献立を考えた教室でした。

血圧は健康のバロメーターともいわれています。高血圧の予防・改善のために、日ごろから減塩、野菜・果物を取り入れた献立で、フレイル予防に努めていきたいです。



※フレイル：身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態、健康な状態から介護が必要な状態へと変化する途中にある段階。

夏の花壇作り 5月16日（金）

地域のグリーンキーパーさんのご協力のもと、駐車場の周りの花壇にサルビア、マリーゴールド、ベゴニア、ポチュラカ、ニチニチソウ、コリウス等の花苗を植えて夏の花壇作りをしました。

また、緑のカーテンとしてゴーヤ、アサガオを植え、暑い夏を乗り切る準備をしました。

色とりどりの花を咲かせて、来館される皆さまをお迎えできるようにしていきます。これから、花の成長が楽しみです。

