

中部地域
の情報

November



元々な通信

【お問い合わせ先】

北秋田市中心部地域包括支援センター

電話：0186-67-6807



朝晩澄んだ空気を白鳥が飛来し冬の訪れを感じられる季節となりました。皆様ご機嫌いかがですか？
今年も猛暑の影響で紅葉も遅め、もう落葉してしまった木もありますが、皆さんの周りの木々の色づきはどんな感じですか？

さて、稲刈りも終わり店頭では新米も出回るようになりました。残念ながら今年の県北の稲の出来は「やや不良」のよう…。この時期取れる『きのこ』も長雨の影響で不作らしいですね。セリもネギも高騰して本来のようにたっぷりとまでは行かなくても、すでに美味しい『きりたんぼ鍋』や『だまご鍋』を食した方もいらっしゃるのですね。「うらやましいです(-_-)」

★寒くなって凝り固まってくる体は『プリバ』に参加することで、猫のようにしなやかな体になるかも(笑)???

★『まちかどカフェ』へのご参加もお待ちしております



【森吉公民館】 視野欠損チェックは皆さん真剣です



【ことぶき荘】ストレッチで目と頭がすっきりしますね



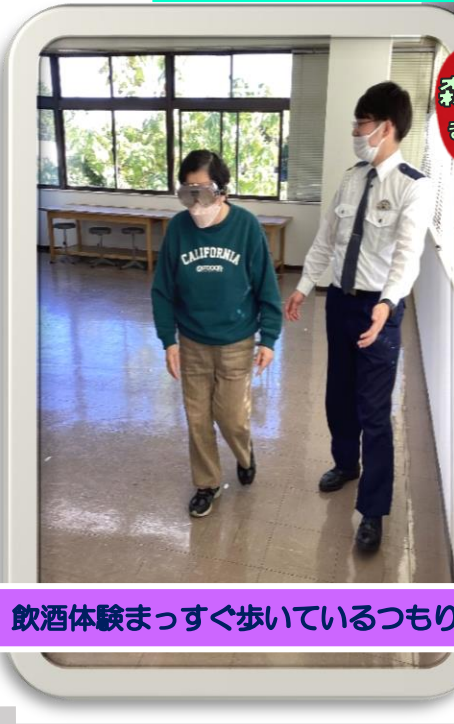
【合川公民館】 楽しく体を動かしました



【11月・12月の予定】 10:00～11:30 お待ちしております。

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室 プリバ	11/14(火)	11/27(月)	11/9(木)
	12/12(火)	12/25(月)	12/14(木)
まちかど カフェ	11/28(火)		11/22(水)
	12/19(火)		12/21(木)

～ 北秋田警察署の職員と高齢者アドバイザーの方々が来てくれました ～



森吉公民館
まちかどカフェ



飲酒体験まっすぐ歩いているつもりが...

蓄光キーホルダーをバックに装着！皆で記念撮影



蓄光バンドで記念撮影。身に付けて事故防止



事故想定映像。事故の瞬間はビックリ!!

すごいぞ!! 『キノコ』 Part. 1



国内には 4000 種類の『きのこ』が存在するが食用はわずか 100 種。近場で手にするのは 15 種類ほど。これからの鍋シーズンに欠かせない『きのこ』はすごいパワーの持ち主。2回に分けて紹介しますね

えのき 🍄 「ビタミン B1」がNo.1。疲労回復効果大です。アミノ酸「GABA」が興奮をおさえイライラをしずめます。睡眠の質を高めて安眠の促進も zzz

なめこ 🍄 保湿力があるため胃や鼻、のどなど器官の粘膜を保護しウイルスから守ってくれるこれからの季節にうれしい食材

しいたけ 🍄 「ビタミンD」が豊富で血中コレステロールを下げ、血流をスムーズにする。「ビタミンD」が不足すると骨の材料の「カルシウム」と「リン」の吸収が弱まる = 骨折につながる!? 「ビタミンD」は油と一緒に摂ると吸収が良いので炒め物や揚げ物がオススメ

まいたけ 🍄 不溶性食物繊維が便秘予防で腸をきれいに。血糖値の上昇を抑制、コレステロール濃度を低下させる。「ミネラル」成分の「銅」が免疫力を上げる。最強パワーをGET!!

