

中部地域の情報

令和6年
5月

ええな通信

【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



雪解けが早く、例年より春が長く感じられますね、ふと外を見てみると水仙、芝桜、ツツジと三、四、五月の花が一気に咲くなど、季節の移り変わりが早くなったと日々感じる今日この頃です。これも近年騒がれている「異常気象」の影響なののでしょうか。みなさま体調は万全でいらっしゃいますか？夏日は水分補給をマメに取りましょう。


緑茶で健康効果

5月は新茶が出回る時期です。皆さんは毎日緑茶飲んでいますか？ペットボトルやティーパックで手軽に口にすることができるので便利ですね？今回はそんな「お茶」に含まれている成分についての紹介です。

- テアニン**
リラックス効果
脳の老化防止
- カフェイン**
疲労回復
覚醒効果
利尿作用
強心作用
- ビタミンC**
免疫力向上
皮膚や粘膜の維持
疲労回復
- フッ素**
虫歯予防
- 食物繊維**
便秘予防
整腸効果
- 葉緑素**
デトックス
貧血予防
美白効果
- サポニン**
抗疲労作用
血栓予防作用
血圧をサポート
- ビタミンE**
老化防止
血行促進作用
- ミネラル**
歯の表面を強くする
夏バテ防止

【5月・6月の予定】10:00~11:30
暑くなって来ました。
タオルと飲み物の持参をお願いします。



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	5/14(火)	5/27(月)	5/9(木)
	6/11(火)	6/24(月)	6/13(木)
まちかど カフェ	5/28(火)		5/23(木)
	6/25(火) ※家族介護支援 11:30~		6/27(木)

『チンゲン菜の磯あえ』
材料(4人分)・チンゲン菜1株・焼きのり1枚・A[しょうゆ・だし各大さじ1・酢小さじ1・砂糖少々] ①チンゲン菜は熱湯でさっとゆでて水に取り3cmの長さに切って水気を絞る。②ポウルにAを混ぜ合わせ、チンゲン菜を加えてあえる。焼きのりを手で小さくちぎって加え、混ぜ合わせる。

介護の疑問や不安等ありませんか？ご相談下さい。



April フォトギャラリー



森吉公民館
4/25 まちかどカフェ



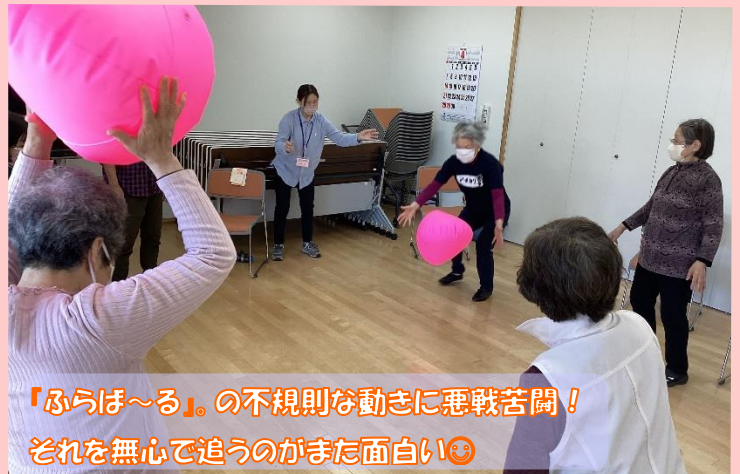
ことぶき荘
4/23 まちかどカフェ



北秋田警察署の方に「特殊詐欺」について講話をいただきました。令和5年の県の詐欺被害額はなんと！約5億399万円に上るそうです。皆さん、赤の他人にお金をだまし取られるのは嫌ですよ？



合川公民館
4/22 プリハ



「ぶらぼ〜る」の不規則な動きに悪戦苦闘！
それを無心で追うのがまた面白い😊



ことぶき荘
4/9 プリハ



森吉公民館
4/11 プリハ



セラバンドを使用し上下肢の運動

「見本となる良い反り具合ですね♡」

