

# 友の家ニュース

平成31. 3月発行

「なのはな畑に入り日うすれ♪」

春になると口ずさみたくなります。文部省唱歌「朧月夜（おぼろづきよ）」ですが、情景が思い浮かび、春の空気を感ぜられる曲です。流行りの歌もいいですが懐かしい歌も良いですね。

## プログラムの日程変更のお知らせ

今月の手芸クラブは都合により第2、3、5 金曜日となります。（通常は第2、3、4金曜日）

### ミニカフェの日

毎月第2水曜日 13:00~15:00 ※予約制…当日10時までに  
13日は・・・たこ焼き器とホットケーキMIXで  
ベビーカステラ♪



### ハンドメイドの日

毎月第4水曜日 13:00~15:00 ※参加費 無料 予約必要なし  
27日は・・・折り紙で作る桜の切り紙  
作った切り紙を色紙に貼ってインテリアに



## すごいぞ！イチゴ！！

いちごが出回る季節になってきました。いちご好きにはたまらない季節ですね！  
ところで、いちごの味もさることながら、苺にはとってもうれしい(特に女子みなさ～ん)栄養素をたくさん含んでいるそうです。

#### いちごの主な栄養素

ビタミンC カルシウム  
葉酸 カリウム マグネシウム  
食物繊維 などなど  
そして、**アンチエイジング**に不可欠な  
**抗酸化剤**がたくさん含まれています。

※冷凍しても栄養価は殆ど変わらないので  
安いときにまとめて買いもいいですね(^o^)

抗酸化剤・・・アンチエイジング作用

アントシアニン…がん予防 関節炎予防

エラグ酸…シワ予防

ケルセチン…菌から体を守る

## 今年度を振り返って・・・

今年度は1階フリースペースのレイアウト変更、プログラムの内容変更など、とても変化のあった年度でした。

友の家ニュースも毎月の刊行となり、予定や報告、お知らせ他コラムなどイラストや色をまじえて作成してきました。うれしいことに「楽しみにしている」「つづって取ってある」などの声も頂き、私自身もとてもうれしく感じています。

作成するにあたり、できるだけ温かみがあり、ちょっと息抜きができ、声を感じられるといいなあ、と思っています。

とはいえ、記事などもかたよりもあるかと思しますので、内容も範囲を広げつつ発行していきたいと思えます。こんな記事が読みたい、こうしたほうが良いなどあればお伝えください。来年度もよろしく願いいたします。

(林)



# 3月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
[Decorative banner]					1	2
3 休館日	4 職員会議※ 9:30 ~11:30	5	6	7	8 手芸クラブ 13:00 ~15:00	9 カラオケ 13:30~15:30
10 休館日	11	12	13 ミニカフェ 13:00~15:00 参加費無料 予約制AM10時*	14	15 手芸クラブ 13:00 ~15:00	16
17 休館日	18	19	20	21 春分の日 休館日	22	23 ミーティング 13:30 カラオケ 14:00~15:30
24 休館日	25	26	27 ハンドメイド 13:00~15:00 参加費無料 予約不要	28	29 手芸クラブ 13:00 ~15:00	30
31 休館日	[Decorative banner]					


※プログラムの参加費については内容により実費負担をいただくこともあります。

＜旭市・匝瑳市の方へお知らせ＞

友の家を利用される方は毎年度、市役所へ「地域活動支援センターI型」の申請が必要です。


平成31年度の利用については4月のニュースでお知らせします。

2月のプログラム報告



チョコに牛乳を溶かして  
ホットプレートでチョコフォンデュ

バナナ、マシュマロ  
ポテチなど。  
チョコの甘さに癒やされ満足  
な時間でした。



色鉛筆、マーカーで色を塗り、  
おひな様ができました。意外と  
色塗りは集中力が要りました。

利用時間 午前8時30分～午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL : 0479-60-0608 FAX : 0479-60-0668

