

## 食欲の秋

暑かった今年の夏も終わり、やっと過ぎやすい秋が訪れました。スーパリーの店頭には秋刀魚、まつたけ、栗などの秋の食材が並び始めると、いよいよ食欲の秋の到来です。秋の味覚といえば他にも柿、かぼちゃ、梨、ぶどう、新米、鮭、さつまいもなどなど。

秋に食欲が増すのは、①「収穫の秋」といわれるだけに美味しい食材が増える②夏バテした体調を戻すために、涼しくなって自然と食欲が増える③冬を越す準備として体内に栄養を蓄えると言われています。

そこで気になるのが体重ですね。旬で美味しいものが食べたい、でも太りたくはないと思っただけの方も多々あります。重要なのは十分な栄養をとりつつ、運動を併用して減量することです。

食欲の秋はスポーツの秋でもあります。秋空の下、キンモクセイの香りや紅葉を楽しみながら散歩するのはいかがでしょうか。

【今月のギャラリー紹介】  
今月は、「切り絵」を展示します。

▼展示期間  
10月2日(月)～31日(火)

【ふらっとの募金箱】  
8月のご寄付額34,329円です。

**案内図**

◆住所：各務原市緑苑中3-17  
◆電話：058-322-6579  
※中公園の南西側

## 9時55分～10時は「テレビみんなの体操」を実施します

時間	月	火	水	木	金
午前 9:55 ~ 12:00	<b>10/2</b> 囲碁で集まろう ~初めての方もお気軽に~	<b>3</b> 絵手紙を楽しもう ~綺麗な色を使ってチャレンジ~	<b>4</b> みんなで歌おう リクエスト曲を歌おう  ビデオ鑑賞	<b>5</b> 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)  将棋で集まろう ~初めての方教えます~	<b>6</b> ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談
午後 1:00 ~ 3:00	ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談				
午前 9:55 ~ 12:00	<b>9</b> <b>体育の日</b>	<b>10</b> 麻雀で集まろう (初心者大歓迎) ※徳田	<b>11</b> 水彩画を楽しもう ~午前、午後~	<b>12</b> 布遊び 着物のリメイク② ブラウス作り 着物地持参、要申込	<b>13</b> ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談  麻雀を楽しもう
午後 1:00 ~ 3:00					
午前 9:55 ~ 12:00	<b>16</b> 毛糸で遊びましょう 材料：各自持参	<b>17</b> ランチで集まろう *要申込	<b>18</b> パソコンSOS  福祉なんでも相談 各務原市社会福祉協議会 (事前申し込みがあった場合)	<b>19</b> 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)  みんなで歌おう リクエスト曲を歌おう	<b>20</b> 新鮮野菜販売 布遊び 着物のリメイク② ブラウス作り 着物地持参、要申込
午後 1:00 ~ 3:00	ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談				
午前 9:55 ~ 12:00	<b>23</b> ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談	<b>24</b> 初めての麻雀③	<b>25</b> ビーズで遊ぼう	<b>26</b> ビーズで遊ぼう	<b>27</b> ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談
午後 1:00 ~ 3:00	日常文字練習 小筆又はボールペン持参	ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談			Happy Birthday 10月生まれの方をtea partyでお祝しましょう
午前 9:55 ~ 12:00	<b>30</b> ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談	<b>31</b> ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談	<b>11/1</b> みんなで歌おう リクエスト曲を歌おう  ご自由にお越しく下さい 生き生きサポート相談	<b>2</b> 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)  将棋で集まろう ~初めての方教えます~	<b>3</b> <b>文化の日</b>
午後 1:00 ~ 3:00					

ドリンクメニュー ドリップコーヒー(アイス可)、紅茶、お茶 各100円(お菓子付)

トーストセット 提供時間：10時から14時 250円 (大盛り350円)

うどん 提供時間：12時から13時 200円 (大盛り300円)



各務原市緑苑地区社会福祉協議会 ふらっと運営委員会

電話：058-322-6579、E-Mail：flatryokuen@yahoo.co.jp、フェイスブック：「緑苑ふれあいハウスふらっと」で検索

# りよへん



地区社協だより  
第63号  
平成29年9月15日  
各務原市社会福祉協議会  
発行 緑苑地区社会福祉協議会

## セイロン瓜の試食会と 青年海外協力隊の話



その後行われた試食会では、セイロン瓜を材料にしたカレー、サラダ、ジュース、かき揚げなど7種類の料理が用意され、試食が行われました。

8月5日、コミセンのホールにおいてセイロン瓜の試食会が開催されました。緑苑地区社協では、今回初めての試みとしてセイロン瓜の栽培を、緑苑活き活きサポート会において多くのボランティアの協力を得て始めました。畑作り・竹を伐採しての支柱づくり・苗植え・炎天下での水遣りなど丹精込めて育てた結果、立派に育ったセイロン瓜を多数収穫することに成功しました。始めにセイロン瓜の栽培を紹介していた岐阜県青年海外協力隊を支援する会から関係者にお越しいただいて、セイロン瓜にかかわるお話や、「光輝く島の笑顔たち」と題したスリランカにおける青年海外協力隊の現地での体験談などを伺いました。

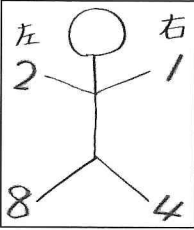


類の料理が用意され、試食が行われました。セイロン瓜は低カロリーでミネラル類が豊富だといった栄養面だけではなく、味覚の点でも「これはいける！」という声が多く大変好評でした。

## 西地区で脳トレ体操と ハープ演奏

「共に生きよう会」による健康体操とハープ演奏の会が開催されました。

7月10日、西地区の住民を対象に西集会所において、近隣ケアグループ「共に生きよう会」による健康体操とハープ演奏の会が開催されました。最初は西地区にお住いの長尾修子さんの指導による脳トレ体操です。右手が「1」、左手



が「2」、右足が「4」、左足が「8」です。「1」から「15」までの数字を両手両足で足し算して表現します。椅子に座った姿勢で例えば「1」であれば右手を上げ、「8」であれば左足を上げ、「6」であれば左手と右足を上げ、「15」であれば両手と両足を上げます。少し戸惑いながらも全員で楽しく脳トレ体操を行いました。続いてヘルマンハープ（ハープを小型にしたような楽器）の演奏会です。美しい音色に合わせ、参加者も一緒に合唱しました。

## レインボーで腹話術と手品

7月26日にコミセンのホールで、ボランティアハウス「レインボー」の7月のイベントが開催されました。今月の催しは腹話術サークル「ほほえみ」(笑々亭蝶々)さんによる腹話術と手



品のかずかずです。可愛い衣装を着た人形が3体あり、3名の腹話術の方それぞれが、相棒の腹話術用の人形を相手に、さも人形が会話をしていくようにユニークで軽快なトークを次々披露されました。次はあつと驚く楽しい手品です。皆さんは手品師の手に注目です。その後、お菓子とお茶で楽しい語らいのひと時を過ごしました。



## 緑苑夏祭り ふれあい映画会・社協の出店