

お知らせ

足羽東保育園 ふれあい広場の募集

試食会や製作、在園児との交流に子ども動物園…などなど毎月、楽しい遊びがいっぱい。

子育て相談にも応じています。事前にお電話ください。

TEL:0776-41-3122

日時:毎月第3火曜日
(変更の場合があります)
午前10時～11時



喫茶「銀河」
ボランティア
随時募集中

足羽学園・足羽更生園では毎週日曜日に開店しています。

職員と一緒に利用者の方の希望するアイスや飲み物を作ってください方、洗いものお手伝いをしてください方を募集しています。

ご連絡をお待ちしております。



足羽更生園ボランティア係まで

TEL:0776-41-3120

ちょっと一息

— 観天望気 —

皆さん「観天望気(かんてんぼうき)」ってご存じですか?「ツバメが低く飛ぶと雨」「カエルが鳴くと雨」など、耳にしたことがあるのではないのでしょうか。このように、自然現象をもとに天気をうらなうことを観天望気と言います。

—短期予報—

- ・ヒコキ雲がすぐに消えると晴れ☀、広がると悪天の前兆☁
- ・クモが糸を張ると明日は天気が良い☀
- ・ミミズが地上に這い出したら雨☔
- ・茶碗のご飯粒がきれいに取れると雨☔

—長期予報—

- ・カマキリの巣が高い所に作られると雪が多い
- ・ハチの巣が低いところに作られると台風が多い



天候は私たちの生活に必ずかかわってくるものです。「観天望気」を自分の感性でつかめば、毎日が楽しくなるのではないのでしょうか☆

今、話題の『スムージー』をご紹介します!

健康的な身体づくりはじめませんか??(^v^)♥

今回は簡単にできるとってもおいしくて健康にもよい「スムージー」の紹介をします☆☆

*スムージーとは野菜や果物を生のまま使ったとろみのあるジュースです。

スムージーは、肌荒れやお通じ改善、ダイエット効果などさまざまな効果をもたらしてくれると言われてます!

* グリーンスムージー * オリジナルレシピ(1杯分)

- ・小松菜 …2株
- ・大葉 …2枚
- ・キウイ …1個
- ・バナナ …1本
- ・レモン汁(ポッカレモン)…大さじ1
- ・はちみつ…大さじ1
- ・水 …150cc

材料を細かく切ってミキサーに入れ
スイッチを押すだけ!!



野菜や果物には酵素が含まれています。酵素は熱で壊れてしまい、普段の食生活では取りにくいと言われてます。

グリーンスムージーでは効果的に酵素が摂取できます。