

「つどい」

2月号 菊池市社会福祉協議会ふれあいサロン

2012年2月 発行

寒さ厳しいこの時期に、ひと足早く春を告げるようにかわいらしいパンジーが咲き始めます。

パンジーは別名「三色スミレ」といいます。下向きに咲く様子から、フランス語の「考える・思い」を意味する「Pensee(パンセ)」からパンジーという名前がつけました。

花言葉は「私を思ってください」で、バレンタインの花ともされています。最近ではチョコレートにパンジーの花を添えて贈る人もいます。

何よりも日光が好きなお花ですので、育てる時は日当たりのよい場所に置くと、たくさんのお花を咲かせてくれますよ。
〔育て方.jp 花・野菜の育て方など〕ホームページ参照



2月の行事予定

菊池ふれあいサロン

- 1日(水)～6日(月)・14日(火) 誕生会・体操
- 3日(金) 節分(豆まき)
- 7日(火)～13日(月)・29日(水) 体操・ゲーム
- 15日(水)～21日(火) ひな人形作り
- 22日(水)・27日(月)・28日(火) 体操・お楽しみ会
- 23日(木) 合同交流会(月・木)

七城ふれあいサロン「ななしろ」

- 1日(水)～10日(金) ゲーム
- 13日(月)～17日(金) ひな人形作り
- 20日(月)～24日(金) ゲーム
- 27日(月)～29日(水) 誕生会

今年の恵方は、北北西!



旭志ふれあいサロン

- 1日(水)～3日(金) 豆まき
- 6日(月)～10日(金) 誕生会
- 13日(月)～17日(金) カレンダー作り
- 20日(月)～24日(金) ゲーム
- 27日(月)～29日(水) 折り紙

泗水ふれあいサロン

- 1日(水)～3日(金) 豆まき・造形
- 6日(月)～10日(金) ゲーム
- 13日(月)～17日(金) 誕生会
- 20日(月)～24日(金) ひな祭り準備
- 27日(月)～29日(水) ひな祭り



お風呂のススメ

その昔、お風呂は上流社会のおもてなしや、寺院で身を清めるための場として利用されていたそうです。寒～いこの時期、お風呂に入って身も心も、ゆた～っとしなはらんですか?()

お湯の温度はどのくらい?

若干ぬるめとされる37～39度のお湯につかると、血行がよくなり肩こりや腰痛の改善に効果的です。体温よりやや高いこの温度は、心をリラックスさせるのにも最適とされています。

あたたかさ以外にも、こんな効果が!

お風呂の水圧によって、足にたまった血液が押し戻され、全身の血行がよくなります。また、お風呂の中では浮力が働いて、体重が約9分の1くらいになります。筋肉や関節の負担が減り、心身ともにリラックスするのです。

もっとお風呂を楽しみたい!

緑茶風呂…茶がらを乾燥させた物を袋に入れて使用。肌のきめが整います。

塩風呂…天然塩をひとつかみ。あたたまりやすくなります。

はちみつ風呂…大さじ3程度を湯船へ。肌がやわらかくなります。

※体質に合わない場合は使わないでください。使用後はしっかり浴室のお掃除を!



温度差にご注意!

急激な温度変化は、体調に大きな負担をかけます。入浴の際は、お風呂場と脱衣所を十分あたたかくしてから行ってください。

ツムラ「バスクリン」
ホームページ参照

第15回 ふれあい簡単料理講座

2月6日は「海苔の日」です。大宝元年旧暦の1月1日であるこの日、大宝律令の中で海苔が年貢に指定されたことに由来しています。お歳暮などで年末年始に海苔をいただいた方もおられるのではないのでしょうか。今月は海苔を使ったお料理をご紹介します。

黒豆せんべい…お正月にあまった黒豆を使って、甘辛いせんべいに。お茶受けにいかが?

材料 しょう油※1…大さじ1 みりん※1…大さじ2 砂糖※1…小さじ2
炒り黒豆※2…60g 炒りごま※2…大さじ1 焼き海苔…2枚

- (1) 焼き海苔は4等分する。
- (2) 鍋に※1の材料を全て入れ、弱火でとろりとなるまで加熱する。
- (3) ※2の材料を加えて、からめる。
- (4) 海苔にうすく広げ、もう1枚海苔ではさんでできあがり!



ねぎ海苔…ご飯との相性バツグン!ねぎは風邪予防に効果的です。

材料 焼き海苔…1枚 刻みねぎ…20g 味噌※…大さじ2 みりん※…大さじ1
砂糖・しょう油・ごま油※…各小さじ1

- (1) 焼き海苔を細かくちぎる。
- (2) ※の材料を全て耐熱製のボウルに入れ、よく混ぜながら湯せんする。
- (3) 火から下ろし、焼き海苔・ねぎを加えてよく混ぜてできあがり!



菊池ふれあいサロン



白熱！かるた取り

熊日新聞にも掲載されていた「菊池ふるさとかるた」でかるた取りをしました。

慣れ親しんだ名所・旧跡がたくさん使われていて、1枚取るたびに大歓声が上がりました。



まつばやし
おのう
御能伝えて
六百年

りょうでん
良田うるおす
はまごうし
迫間・合志に
菊池川

初詣に行きました



北宮神社



興福寺

今年も北宮神社・興福寺にお参りをしました。

興福寺では観音様にしっかりとお参りをし、皆さんほとんどの方が御守りをお求めになりました。

七城ふれあいサロン

ななしろ

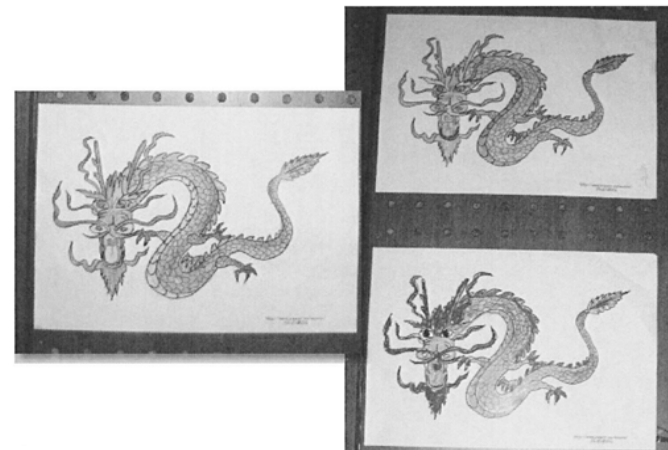
塗り絵にチャレンジ！

ななしろでは、今年の干支の辰の塗り絵に取り組みました！
十二支の中で唯一の想像上の動物というだけあって、皆様好きな色で楽しく描いてもらいました。

昇り竜のごとく、元気あふれる1年でありますように・・・。



今にも飛び出しそうな
大迫力！
力作ぞろいぞろい！



旭志ふれあいサロン

新春 福笑い・こま廻し大会

新しい年の初めての行事として、福笑いこま廻し大会をおこないました。



こりや、
どこだろから？

もも太郎の顔をグループごとに3分以内に目や鼻、口をつけて完成させます。
りりしい顔や目や鼻、口がゆがんだ顔、いろんな顔に笑い声が上がりました。

午前中に折り紙でこま作りを行い、午後から勝ち抜き方式で、自分で作ったこまを使って対戦しました。優勝・準優勝の方には賞品もあり、大盛り上がりでした！

まわった！
まわった！



泗水ふれあいサロン

新春コマまわし大会

月曜日優勝者



岩下つよ様

火曜日優勝者



松永サエ子様

水曜日優勝者



松永千サ子様

金曜日優勝者



大林ミチヨ様

木曜日優勝者



牧田ミエ子様

利用者様が3色選んで、折り紙で作った、世界に1つのコマで競いました。「はっけよいのこった！」という声で気合いを入れて回して、「がんばれ！」の声援を受けながら対戦されました。月曜と金曜は、泗水の氷川きよし?!も応援にかけつけました