

# 高清水談話室だより

心も体も健康に！  
らくらく養生訓



**け** ケルセチン  
たまねぎ50gで病気の予防

たまねぎの健康効果  
タマネギなら多くの家庭に  
一年中ストックされていて、  
和洋中どんな料理にも合う  
ので、食材として便利です。  
タマネギパワーで、疲労回復  
生活習慣病の予防・改善も！  
毎日のたまねぎ生活に便利な  
“たまねぎ氷”の作り方レシピ  
談話室にありますよ。

## ～談話室からのお知らせ～

岩手県大槌町の皆さまへと題し、各地から応援のはがきが届いたものを、室内に掲示しています。これは日本郵便で運営している青少年ペンフレンドクラブが被災地の皆さまへ応援のお手紙を送ろうと呼びかけたものです。ぜひご覧ください！

それと、談話室ではいろいろな端布なども準備してありますので、皆さんといっしょに小物作りなどに活用していきたいと思っています。ぜひ、ご参加くださいね。

## こんな作品作ってま～す！

木目込みパッチワーク



女の子のキーホルダー

和ダンス



LEDライト



スリッパの  
キーホルダー



談話室では色々な物作りを皆さんと一緒にやっていきたいと思っています。分かりやすく説明書もありますので、初めての方でも簡単に出来ると思います。わからない所があったら支援員もできるだけお手伝いしますので、是非私達と談話室で素敵な作品を作ってみませんか！興味のある方は談話室まで遊びに来て下さい！



## 楽しいGWの後は、防カビ、除湿などの梅雨対策も忘れずに！

お部屋のカビ対策は、窓は少し開けておき、換気扇(特にお風呂場)はつけっぱなしの方が良いみたいですよ！防カビ剤、防湿剤の利用も！

## 談話室イベント情報

- ◎ダーツ!  
先月、初めて挑戦したダーツが今月も9日にやってきますよ～。
- ◎天然酵母パン教室が21日(水)にあります。参加希望の方は材料準備の為、16日(金)までに支援員に申し込みください！(詳しいことは、後日チラシを配布いたします。)
- ◎毎月第2火曜日のDVD鑑賞会も好評ですよ。
- ◎ごみカレンダーのイベント案内に14日(水)炊き出しが追加になりました。(時間等は、後日 連絡いたします。)



## 愛鳥週間 5月10日～16日まで

ツバメも帰ってきましたね！空の下ではいろんな鳥たちのさえずりが聞こえていますよ。バードウォッチングにでも出かけてみませんか？

## 熊の目撃情報！

各地区で熊の目撃情報が相次いでいます！  
熊の目撃情報は、

大槌町産業振興部農林水産課

☎0193-42-8717

まで連絡お願い致します！



## 春から始めるストレス対策

春は、気候、生活上の出来事の変化が多くストレスを感じやすくなります。  
**呼吸法で春のストレスを吹き飛ばしましょう！**

呼吸には大きく分けて胸式呼吸と腹式呼吸の2種類があります。胸式呼吸は緊張、興奮時の呼吸で、腹式呼吸はリラックス時に行われる呼吸です。日中活動中には主に、胸式呼吸を行っている人が多いようです。この呼吸は息を口から吸って口から浅く吐いています。胸式呼吸の状態が、続くとさらにストレスで呼吸が浅く早くなり上半身がこわばり、肩こりがひどくなったり過度にエネルギーを消費して疲れやすくなります。そこでストレス状態が続いたら「胸式」から「腹式」に切りかえることで心と体を落ち着かせる事ができます。

### 腹式呼吸の仕方

軽く口をあけて、ため息をつくようにお腹から息を吐き、吸う時は口、鼻は意識せず自然に吸う！これを繰り返します。「はあ～・・・」

「息」という字は、自分の心と書きます。呼吸をコントロールすることで、心身のリラックスができ心と体を癒すことが可能である事を意味しているそうです。是非実践してみてください！



自分で焼いたホットケーキ  
美味しいね！  
うどんも美味しかったよ！

## ホットケーキサロン



気持ちを集中して的に当たったときは最高ですね！今月も予定していますので是非遊びに来て下さいね！

## ダーツ

