



コスモス

# 地域福祉活動センターえると通信



## 謹んで新春をお祝い申し上げます



2025年 抱負

「みんなが笑顔で健康に過ごせる1年に」

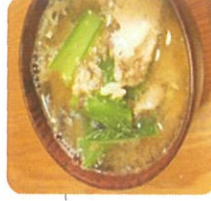


昨年11月、支援センターしらすさぎ開催の「しらすさぎまつり」と合同で「えるとまつり」を開催できたこと、改めて御礼申し上げます。

まつりを盛り上げようと参加していただいた地域のみなさまのご協力により、模擬店数も増え、たくさんの方に楽しんでいただくことができました。

まつりの中で見られた、たくさんの方の「笑顔」と「力」が継続できるように、2025年も一人一人のいのちが大切にされるよう、戦争のない平和な社会づくり、地域福祉の充実、社会福祉制度の拡充に向けて、取り組んでいく所存です。本年も、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

### 管理栄養士 まりこさんから



#### 脳や血管を若返らせる「簡単メニュー」

大根や小松菜、ネギなど冷蔵庫に余っている野菜を切り、サバの缶詰(汁も一緒に)と水を適量加え、みそで味を調えるだけ。

DHA、EPA、野菜の様々な栄養が詰まった一品になります。イワシ等ほかの魚系の缶詰でも作れます。寒さが厳しくなり、感染症予防のためにも体力をつけておきたいですね。



### お正月太りを解消したい・・・

産業医の先生によると、人は体内リズムがあるため 夜遅い食事はどうしても脂肪がつきやすくなるそうです。1日に同じカロリーを摂るなら 朝を多く夜を少なくした方が体重は増えにくく、朝食をしっかり食べる方が1日を通して空腹感が少なく、肥満者が少ないことが分かっていきます。

朝食を食べべない または深夜に食事を摂る習慣のある人は、1日3食ちゃんと食べている人に比べて 1.6 倍も心臓の血管障害がおりやすいとの報告もあります。まずは朝早起に起きて、しっかりと朝食を取り、早めの就寝が良さそうです。

### えるとの活動のご案内

#### 親子ひろば

日時: 毎週木曜日 10:00~12:00  
場所: えると1階 プレイルーム

☆冬休み期間(12/26~1/9)はお休みです。

#### 手話講座

日時: 第2・第4木曜日 13:00~  
場所: えると3階 地域交流ホール

#### 親子であそぼう!「あそぼう会」

日時: 第1・第3水曜日 10:30~12:00  
場所: えると1階 プレイルーム

☆冬休み期間(1/1)はお休みです。



### コスモスコーラス

日時: 第3月曜日 13:00~15:00  
場所: えると3階 地域交流ホール

各活動に関するお問い合わせ

電話: 072-288-1050

FAX: 072-288-1717

メール: elto@sakaicosmos.net

