

与謝野町 障害者のための サロン

サロンだより

平成31年 1月号

障害者生活支援センター 結

TEL 0772-44-1566



2、3月のサロン開催会場と好評！サロンのお昼ごはん簡単メニューー

2月7日	2月14日	2月21日	2月28日
人参と生姜の炊き込みご飯	キムチ煮込みうどん	鶏肉と白滝のすき焼き風煮物	ちくわの照り焼き丼
中央公民館	ふれあいセンター	中央公民館	中央公民館
3月7日	3月14日	3月21日	3月28日
サバ缶でちらし寿司	白菜の和風ポトフ	休み	キャベツとひき肉の卵とじ丼
ふれあいセンター	加悦保健センター		加悦保健センター



新春の候、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年のサロンは1/10より始まりました。新年1回目より、推進員の方からたくさん野菜をいただき、栄養満点のメニューを作ることができました。参加者の皆さんは昼食をととても楽しみしてください、美味しいと言われています。今年も楽しくほっこりできる場所作りを頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



推進員の方からいただいた野菜で作った昼食です。美味しかったで



♪ サロンクリスマス会開催♪

12月20日、恒例のクリスマス会を開催しました。クリスマスメニューの昼食とケーキを食べ、食後にビンゴゲームを行いました。ビンゴゲームを始めて体験した参加者もおられ、喜ばれていました。



おもしろ雑学豆知識!! 寝なくても簡単に熟睡とほぼ同じ効果を得る方法

布団の入って横になり、目を閉じる。これだけ。

目を閉じることで目や脳の疲労を回復させる効果があり、夜眠る状態にすることで体がリラックス状態になって副交感神経が働いて体の疲れが回復するそうです。
興味があればお試しあれ。

眠る前にはいけないことは、**テレビやパソコン、スマホを見ないこと。**画面から発生するブルーライトが、脳を覚醒させる効果があるそうです。

※インターネットより抜粋