

Style up News 1月号

2017 謹賀新年

ミカンの語源
甘い柑橘 → 蜜柑 → ミカン → ミカン

栄養の宝石箱 ☆
みかんを食べよう!

みかんにはビタミンCが豊富に含まれています。その量は2個で1日分のビタミンCを摂取できる程の量です!! 疲労回復や便秘改善効果のあるクエン酸も含まれているよ!

⚠️ 食べすぎNG! 1日2-3個

袋ヤスジに含まれるペクチンはコレステロール値を下げ整腸作用もあるんです! ぜひ一緒に食べましょう!

- カロテンの一種、βクリプトキサンチンは、ガン予防効果があると注目されています!
- ミカン9個 = ショートケーキ1個 ほぼ同じカロリーと言われていて、実は、低カロリーなんです!

おいしいみかんの選び方
皮がツツツツツ表面のキキが糸田のへたが青くて小さいものがGood!!

みかんを甘くする方法
ポンポンやせく両手でキャッチボールしてから食べると甘さが増すよ。

妄想行状記

「おかめ」を喜ぼう!

さて、さて誰が喜ぶたか、わかるかな??

2月号お題
「ときめき」
「矛盾」

柳構集
川柳
開運

この時いつかは子へと珠にまで

動物 時間

子ども達 五時のテレビ 家帰る

今人気動物動画「面白い」
ふーみんさん

早起きして顔洗うまで30分!!
笹川 (長男)

和歌

クリスマスにテコキキ食べる風習は日本以外ではほとんど見受けられないもの。ペコちゃんの本二家、が戦後に広めた日本独自の風習なんです

クリスマスにテコキキ食べる風習は日本以外ではほとんど見受けられないもの。ペコちゃんの本二家、が戦後に広めた日本独自の風習なんです

となくとなく? 雑学コーナー

1月 休館日

1(日) ~ 3(火) 年始休館日

5(木) · 9(月) 成人の日

12(木) · 19(木)

26(木)

お間違えのないよう
ご注意下さい

毛むくじコラ

「なつかしいクリスマスの思い出」

子供達は毎年初元にクッキーとミルク手紙を置いて眠りにつく。私は夜中にミルクを飲み干し、クッキーをポリポリ食べ、手紙を読む。これがクリスマスイブの夜。朝目覚めて空のゴックと床に落ちたクッキーの食べかすにスコーンする2人。

そして、プレゼントを開いて「わぁ、何々々ありがた。」とみるみる落胆... ぞう我が家には一度も欲しい物が届いた事がないです。人生そんなに甘くない、という事を学んで欲しいという親心(笑)は伝わらず成長した子供達には「ケチクソババア」と言われる現在のクリスマス。メリークリスマス☆

けつえきがたうらな

A 迷ったら、最初に見た方を選ぶと100!

B 年上の人から良いアドバイスがもらえそう

C マイペースをつらぬこう! あせってはダメです

AB 欲しいモノたくさん!! ムダ使い注意

12/20 ~ 1/19

スポーツピック

月曜 10:15 ~ 「ハダカリテックス」

週の始まりは リラックス & リフレッシュ
ゴリ固まった筋肉や関節を深い呼吸と無理のないポーズで緩めています。

ていねいに、わかりやすく指導しますよ
斎藤 美恵

もちつき2017

1月22日(日)開催
スタイル個別行事!

つきたておもち
あったかけちんぽ
ボランティア大募集!!
あなたの力が必要です
詳しくは スタッフまで!