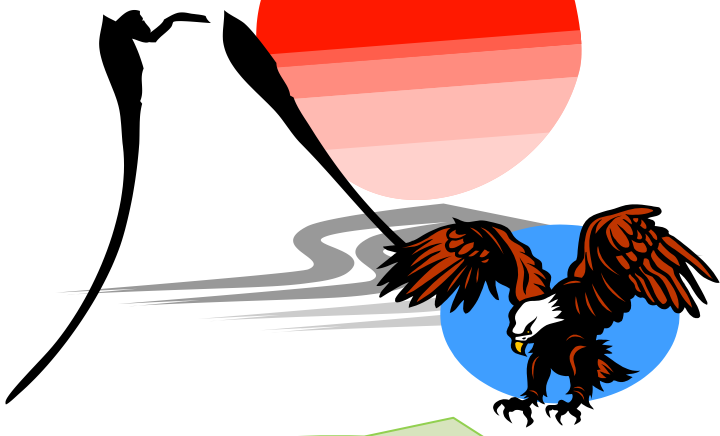


千里寮便り

平成29年
冬号

あけましておめでとうございます!



本年もどうぞ
よろしくお願いいたします!



今年の干支は **戌** (犬) です。

「戌」という字は、本来は「滅」という字で、草木が枯れる状態を表す言葉と言われていますが、全ての物が土の中に還っていく状態とも言われています。草木が再生するために土に還るように、不要な物は切り捨てることで、新たなチャンスが得られることでしょう!

平成30年も素晴らしい年となるようお願いしつつ、皆さんお身体に気をつけて過ごしていきましょう!

特集 生活習慣病とは?

生活習慣病は、年齢を問わず、**食生活の乱れ、運動不足、喫煙**などの生活習慣が原因で起こる病気をいいます。

具体的には、**心筋梗塞**

脳卒中・肥満・糖尿病

病・歯周病などが含まれます。

～生活習慣病予防のために～
規則正しい健康習慣を身につけましょう!

- 1・適正な睡眠時間をとる。
- 2・適正体重を維持する。
- 3・朝食を毎日食べる。



七味唐辛子の

かけすぎに注意!

皆さんは辛い物はよく食べますか?

料理の風味を良くする調味料に七味唐辛子があります。しかしご存じでしょうか。唐辛子など刺激が強い物の摂りすぎは、食道炎・胃炎・胃ガン・痔などのリスクが増す他、味覚障害を招く恐れがあるのです。失った味覚は、取り戻すことはできません。食事を美味しく摂れるよう、刺激物や外食・間食を控える等して注意し、調味料のかけすぎには特に気をつけましょう!

クリスマス会

毎年恒例のクリスマス会!今年も〇×クイズ、ビンゴを行いました。ビンゴではなかなか当たりが出ずにハラハラしました!今年も色々な景品を用意し、皆さんとても喜んでくれました!

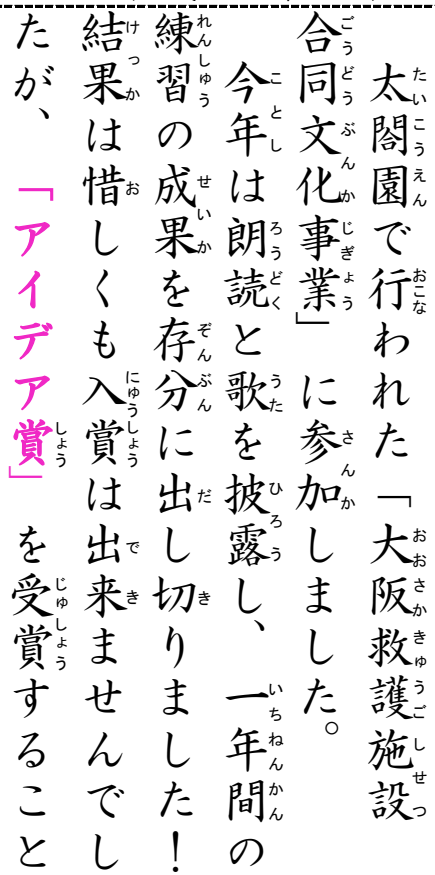


餅つき



数日前まで、比較的暖かい日が続いていましたが、餅つき当日は冬らしい気温で寒かったですね。寒い中皆さん「よいしょよいしょ」とかけ声を掛け合い、二臼出来上がり、出来たお餅はティータイムで食べました。





合同文化事業

今月号の行事

宿も綺麗で、料理も美味しかったですね♪
 今回の野外生活訓練は、兵庫と鳥取。
 観光では2日に鳥取砂丘の近くにある
 「砂の美術館」に行きました。壮大で
 精巧で圧倒されましたね！皆さん楽しんで
 いただけただけなのではないでしょうか！

野外生活訓練

とても迫力ある太鼓の演奏！！



10月7日に第16回千里祭が開催され
 ました。今回、ホールでは西原純子さんと
 るんびに太鼓さんがそれぞれ素晴らしい
 歌と演奏を披露してくださいました♪
 夕方からはホールの周りに模擬店が
 出店し、皆さん料理と飲み物を満喫して
 いました！

第16回千里祭