

各務原にんじん収穫体験 i n 認知症カフェ

12月5日（木）10時～11時半



「JAぎふ鵜沼」にて、認知症カフェに参加している人を対象ににんじん収穫体験をしました。

川島地区からは、6名の方の参加があり、袋いっぱいの人参を収穫することが出来ました。ずっしりと大きくて重いにんじんに冬野菜ならではのたくましい生命力を感じました。

その他、東海学院大学の先生、学生さんによるにんじんの講話もありました。

学生さんによるキッチンカーも出店しており、買い物など楽しく過ごしました。



家族介護者教室

12月18日（水）13時～15時川島ライフデザインセンター



23名の方がお集まりくださいました。

第一部は生協さんより、「10の基本ケア」の講話をいただきました。

ちよつとしたことですが、生活の中に取り入れるとよいこととで参考になりました。

第2部ではピアノとギターでの演奏を聴きました。懐かしい音楽を聴き癒しの時間をすごして頂けました。

また、地域の有志の方がマンドリン演奏をしていただき大変盛り上がりしました。

次回は3月19日「アロマで心も体もリラックス」です。

介護に興味のある方ご参加お待ちしております。



回覧

地域包括支援センター
リバーサイド川島園

発行元

地域包括支援センター
リバーサイド川島園
住所…川島河田町1-348
電話番号…0586-89-2979



次回は1月16日9時半
ライフデザインセンター
でお待ちしています！

わがまち

茶話会

11月14日ライフデザインセンター

『わがまち茶話会』は地域の情報を語りあう場です。気になる事、知りたいことなどを一緒に語りましょう。



地域を盛り上げる活動をしつつ、後継者を育てていく事は難しいことかもしれませんが、真剣に取り組む時期が来ているように思いました。

今回は2名のスタッフと5名の住民の方の参加がありました。地域の事を大切に思っている方達の事を知りとても心強いと感じました。川島は、独自の文化が残る地域だと感じていますが、どこも後継者不足に悩まされていると聞きました。



家庭で手作りの味噌を作ってみませんか？



大豆を蒸して潰し、塩きり麴（塩と麴を混ぜたもの）と混ぜ、容器に詰めるだけ。2月に仕込めば、秋には芳醇な味噌が出来上がります。味噌はお通じ改善のほか美肌作用・骨を強くするなど健康や美容へのうれしい効果があると言われています。手作り味噌にはアミノ酸やビタミン類が多量に生み出され栄養価も期待できます。

添加物が入っていない美味しい味噌を作ってみませんか？

作り方も超シンプルです！

味噌の材料はたった3つ
①大豆
②天然塩
③麴だけ

