

A cartoon illustration of a blue car with a smiling driver. The driver is a yellow-skinned character with a wide, toothy grin and a single visible eye. The car is a simple, rounded design with two yellow headlights and a white license plate area.

松前地域福祉交流センターゆいっこ

12月行事予定のお知らせ



Merry Christmas!



◆◆◆ 冬至 ◆◆◆

昼間の時間が一年で一番短い日です。
ゆず湯に入ったり、かぼちゃ料理を
食べたりしますね。

冬に入ると、本当にすぐ日が暮れてしまうので「あ～もっと早起き
して行動すればよかった…」なんて思いますが、寒くて布団から出
られませんか？（笑）



			水 1	木 2	金 3	土 4
			パソコン教室 10:30 ～ 12:00	エコクラフト教室 13:00 ～ 15:00		
日	月	火	8	9	10	11
5	6	7 サロン福山教室 10:00～12:00 折り紙教室 Aチームのみ参加 13:30～14:30	パソコン教室 10:30 ～ 12:00 昔話語り会練習 13:30 ～ 15:30		ふまねっと教室 10:00 ～ 11:30	
12	13	14	15	16	17	18
		折り紙教室 Bチームのみ参加 13:30 ～ 14:30	パソコン教室 10:30 ～ 12:00	エコクラフト教室 13:00 ～ 15:00		
19	20	21	22 冬至	23	24	25
			パソコン教室 10:30 ～ 12:00 昔話語り会練習 13:30 ～ 15:30	ミニ門松 づくり教室 13:30 ～ 15:30		
26	27	28	29	30	31	
				社 協 仕事納め		

社会福祉法人 松前町社会福祉協議会 掲 示 板

こんにちは。
生活支援コーディネーターの
齊藤 真由美・吉田 朱伽 です。

先月も地域訪問で、沢山の方とお会いし、
お話しできたことに感謝いたします。

住民主体サロン活動でも、「新型コロナ
ウイルス感染症の発症も少なくなってきた
ね」との会話も出ていましたが、安心する
ことなく、マスク着用、手指消毒、換気を
続けていきましょう。

また、適度な運動で体力づくり、偏りの
ない食生活に気を付け、これからの寒い季
節を乗り越えましょう(へへ)♪

今月も訪問の際は、よろしく願いいた
します。

今年も残すところ1カ月を切りました。
外はすっかり寒く、雪降る季節となり
ました。風邪やインフルエンザ、雪に
よる転倒などに注意し、楽しく冬を過
ごしましょう。

まとめ知識

蕎麦は、ポリフェノールの一種のルチンを含んで
います。1日に必要なルチンは、そば約1杯分でま
かなえるとされています。ルチンには抗酸化作用
があり、血管の強化や血流の改善に働き、高血圧
や動脈硬化の予防が期待できます。

また、ビタミンCの吸収を促進する働きもある
ので、こたつで年越しそばを食べてデザートには
ビタミンCが豊富なみかんを食べる…なんていう
のも良いですね。

《 年越しそば 》 食べるタイミングは？

「年越し」と聞くと、「年越ししながら(零時過ぎに)食べるのかな？」
と思う方もいると思いますが、「年を越す前(零時までには)に食べ
終わる」のが正解だそうですよ。