

大谷田ナーズの
ヘルス
チェック!

冬にむけて

春夏秋冬の変化の美しい日本。自然の恩恵をいっぱい受けながらもめぐる季節の自然現象の厳しさもあり、私たちの生命はいつも不安の中にさらされています。

その中でも、冬は年の瀬もあり、一年の中でもっともせわしく楽しみの多い季節でつい羽目を外してしまいます。

私たち生命にとって もっとも厳しい季節です。

インフルエンザ・急性胃腸炎（ノロウイルス）などが顔をのぞかせます。

しかし、恐れてはいけません。インフルエンザ・ノロウイルスは予防が大切です。

まず、規則正しい生活・早寝 早起きを心が

け、とくに夜更かしを避けましょう。

免疫力の向上と抗酸化予防の食物を取り、暖かいスープなどの飲み物で体を温めましょう。

肉や魚、卵などのたんぱく質を多く含む食品（特に魚はビタミンDが多く含まれています）とビタミンやミネラルが豊富な食物は

ビタミンA=レバー、緑黄野菜（人参や南瓜）など

ビタミンC=果物、ブロッコリー、ピーマンなど

ビタミンE=アーモンドやピーナツ

亜鉛=レバー、牡蠣、ココア、ごま、大豆など

セレン=イワシ、カレイなどの魚、昆布、大豆など以上の食物に多く含まれています。

しかし食べ過ぎは、万病のもとになります。適度の運動も忘れないようにしましょう。（武政）

年賀状印刷承ります

平成28年 新年のご挨拶は足立区大谷田就労支援センターのオリジナル年賀状をご利用ください。

■ご注文期間：10月29日～12月18日

■ご注文方法：インターネット→ <http://ooyata.com/> ※フォームの送信から注文してください。

FAX →03-5849-2029 E-mail → ooyata@ooyata.com で受付致しております。

※タイトルに【年賀状・喪中注文】とお入れください。

■クーポン券使えます!! (一例)：カラー100枚 4,158円 → (クーポン券 16枚使用) 2,558円。

ワイン販売

クーポン券（～12/28 予定）お得に買いもの!

ご好評いただいております、ココファーム・ワイナリーのワインの通信販売を請け負っております。

九州・沖縄サミットの晩餐会や洞爺湖サミットの総理夫人夕食会にも使われたワインです。

ワインの他にもお歳暮の通信販売も行っております。

足立区の『得・得クーポン』を利用されますと・・・こんなにお得!!

農民ロツソ・・・1,220円 (クーポン無 2,020円)

こころぜ・・・1,120円 (クーポン無 1,820円)

足利呱呱和飲・・・1,120円 (クーポン無 1,820円)

カリフォルニアレッド・・・1,120円 (クーポン無 1,720円)



OH!YATTA!!

オー!ヤッター!!

発行 足立区大谷田就労支援センター・足立区大谷田ホーム 発行責任者 酒井 紀幸
〒120-0001 東京都足立区大谷田 1-44-3 TEL 03-3605-6762 FAX 03-3605-7037 URL <http://www.ooyata.com>

みんなでバーベキュー大会

6月6日(土)にバーベキュー大会を、施設の中庭で行いました。

今年度は施設で旅行も日帰り外出ができないということでしたので、それではつまらないと思い、自分達で考え施設長に提案して実現しました。参加・不参加等のアンケートをとったり、必要なものを借りに行ったり様々な準備を進めました。準備は大変でしたが楽しいバーベキューになるように頑張りました。

当日は快晴で屋外で食事するには絶好の日でした。買い出しは亀有のスーパーで肉と野菜、海鮮など選んで買いました。色々な物があって選ぶのが大変だったけど楽しかったです。下ごしらえ、火起こしなども役割を決めてみんなで行いました。そして皆で持ち寄った鉄板でバーベキュー開始!カルビにステーキ、フランクフルト、どんどんお肉を焼いて食べました。最後は焼きそばでお腹いっぱい、みんなでワイワイ楽しい一日となりました。(諸星・中市・山本)



三七会秋の祭礼

宵宮



10月3日(土)4日(日)と「三七会」の皆様と秋祭りを行いました。大谷田就労支援センター、大谷田ホームの利用者、地域の皆様と一緒に楽しく触れ合いながら行われました。

3日は宵宮が行われヨーヨーすくい、ぼっちゃんゲーム、焼きそば、フランクフルト、磯辺焼き、ソースせんべいなどの出店があり大盛況でした。今年の見玉は、な

んと手動式のかき氷機で作るかき氷。暑さも手伝い次々来店するお客様で大忙しでした。毎年恒例となってますビンゴゲーム。数字が次々と読み上げられると「ビンゴ」と大きな声が聞こえていました。今年も地域の方々と楽しいひと時を過ごすことが出来ました。準備から片付けまで皆様のご協力のできたことを感謝いたします。

ありがとうございました。(伊藤)

本宮



2日目の天気は快晴で「神輿のかつぎ日より」になりました。おそろいの法被に身を包み、威勢良い掛け声とともに町内を練り歩きました。神輿

に続いて、可愛い子供たちの山車、センター・ホームの利用者の皆さんと一緒に歩きました。休憩所では手作りの美味しい煮込み、お菓子、飲み物等をふるまっていたいただきました。昼食は、町内会のご婦人達手作りの「愛情いっぱいのカレーライス!!」。おかわりをする人も出るほど、大好評でした。

昼休みには、輪投げを行い子供たちに大人気でした。午後町内を練り歩きながら、町内会の人たちと一緒に楽しいひと時を過ごすことができました。



片付けも皆さんと一緒にいき、とても充実した2日間を過ごすことができました。

皆さん、お疲れ様でした。

(本田)