



ようやく、朝晩はエアコンを入れずに眠りにつける気温となりましたが、まだまだ日中は日差しもきつく、衣替えが進まず服選びが難しい時期ですね。

10月に入り、まさに食欲の秋にふさわしく、美味しい食べ物に誘われて、私のお腹もますます膨れている今日この頃ですが、年齢も重ねてきており健康面での心配が出てきました(肥満で健康診断で引っかかりました(泣))

かつて、平均寿命世界一であり、世界中で理想の食生活と謳われた日本人の食生活も近年では質は低下し、世界的な「生活習慣病大国」となっています。

現在の日本においては「肥満」と「低栄養」の両方の問題が存在し、男性の30%、女性の21%が肥満者となり、さらに野菜や食物繊維の摂取量の不足や偏食傾向から「現代型栄養失調症」を懸念しなければならない状況となっているようです。特に若者世代や子ども世代において急速な社会問題となってきています。

世界規模の調査では、生活習慣がもとで毎年1,100万人以上の方が寿命より早く亡くなっています(塩分が多すぎる300万人、全粒穀物が少ない300万人、果物が少ない300万人)

人生80年・90年代、一日三食として一生に摂る食事の回数は87,000回以上、美味しいものや食事を楽しむためにも日々の意識を高めることが大事だと気付きながら野菜ジュースを飲みながら小話を書いています。



施設長 南 芳樹

HAPPY HALLOWEEN

【10月の予定】

- 2日(月) 赤い羽根募金
- 5日(木) カフェオランジュ
- 20日(金) 庭で昼食会
- 24日(火) 掃除&ミーティング
- 26日(木) デイキャンプ:勝浦
- 28日(土) コスモス祭り(新庄公園)
- 31日(火) お茶会

【学習支援 今後の予定】

- (月) 中学生(英語)
- (火) 小学生
- (水) 高校生(英語)
- (金) 中学生・高校生(数学)

【～自然を満喫～】

延び延びになっていた川遊び。(川と言っても小川ですが。)

空を見上げると小雨が降りそうな曇り空(先月は天候不良で中止)。悩んだ挙句、『とりあえず、現地に行ってみよう!!』と運を天に任せ出発!!

結果・・・天は私たちの味方をしてくれたようです(笑) 雨に降られる事もなく、時折、晴れ間も覗き最高の時間を過ごすことが出来ました。それぞれが『夢中で遊んでいた子どもの時の気持ち』を取り戻すきっかけになってくれれば嬉しいのですが。

【みんなの感想】

- ・久しぶりに自然の中で遊べて楽しかった。
- ・マイナスイオンが気持ちよかった。
- ・水切りをしたのですが、難しかった。
- ・何年ぶりかの水遊びは、子ども心がかもどってきた気がして、とても楽しかったです。



【昼食会】

今月は『ちらし寿司・いなり寿司・だし巻き卵』を作りました。もちろん、メンバー達が決めたメニューです。『すし太郎でも使って作ろう』との話だったようですが、折角作るなら手作りで・・・と提案をし、事務所の『ちらし寿司名人』をお願いをして(笑)いろいろと教えてもらいながら、昔懐かしい母の味『バラ寿司』が出来上がりました～。

とってもめでたい気分になりました!!(笑)

【みんなの感想】

- ・ご飯よそったり、あおいだりできた。
- ・お代わりしたけど全部食べられなくてくやしかったです。残りは帰ってお母さんにあげました。ちらし寿司もだし巻きもおいしかったです。
- ・母の味がするちらし寿司でとてもなつかしく感じました。
- ・職員さんに煮付けや味付けを手伝ってもらって作ったので完成度の高いちらし寿司になりました。桜でんぶ甘かった。・美味しくいただきました。
- ・だし巻き卵を巻くのをちょっと失敗した。もう少しだしが濃い方が好みだった。



【外食会:モスバーガー】

今月は【モスバーガー】に行き、帰りはメンバーのリクエストにより『ブックマーケット』に……あれこれ！時間近く滞在していたでしょうか。。迷いながらも推しのぬいぐるみを購入したメンバー。とっても嬉しそうに眺めていました。好きって、エネルギーが上がっていいですね。その気持ち大切にね。

【モスのみんなの感想】

・今日は雨が降ってて見れなかったけど、晴れてたらキレイな景色を見ながらバーガーを食べれたな～と思いました。美味しかったです。次はカフェオレを頼みます。



- ・初めてのモスバーガーでした。エビカツバーガー美味しかったです。
- ・月見フォカッチャが食べたかったので行けてよかった。バナラシェイクもすごく美味しかった。
- ・昼のパン持って来てしまったけど、とびきりチーズ美味しかった。(昼食会を忘れてしまっていたようです:笑)
- ・月見フォカッチャセットにしました。バーベキューソースとウィンナーがマッチしてて美味しかったです。
- ・いつもマックに行っていたので、モスのおいしさが再確認できました。
- ・久しぶりのモスだった。チーズバーガーが美味しかった。



【はま寿司】

秋津公民館様に出展した労いという事で、いつもご馳走をしていただくKさんに今回は『はま寿司』をご馳走になりました。

メンバー9人+スタッフ2人の大人数……
『Kさん、毎年ありがとうございます。』

【今月号:編集者N君】

次回の発行は
『11月10日』です。

ひなたの森

今月もたくさんの
ご厚意をいただき
ありがとうございました。メールアドレス info@heart-tree.org ホームページ <https://heart-tree.org>

開所日時 月～金曜 9時～18時(祝日・臨時休所除く)

田辺市高雄一丁目3-27 TEL 0739-33-7850 / FAX 0739-33-7850



HINATANO_MORI