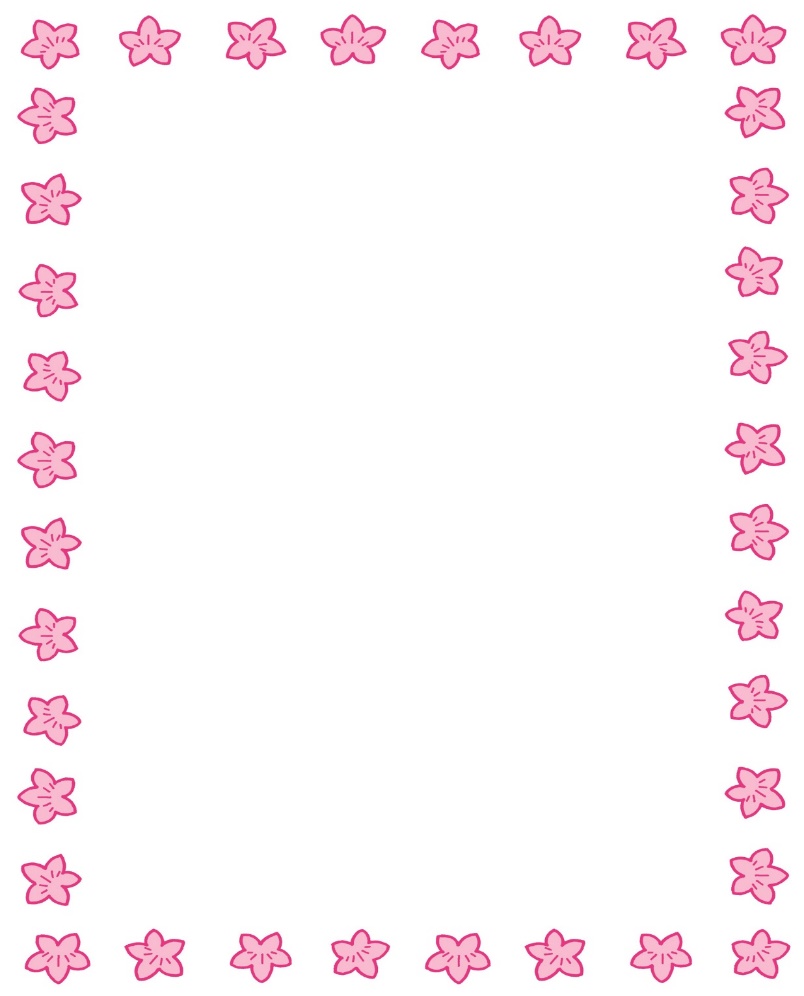
**令和７年４月号　　　　　　　　　　　　　　【第３６９号】**

発行　知立市福祉の里八ツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **ふ　　　れ　　　あ　　　い** | |

知立市八ツ田町泉４３番地 　℡４５－７２８７　（講座直通）

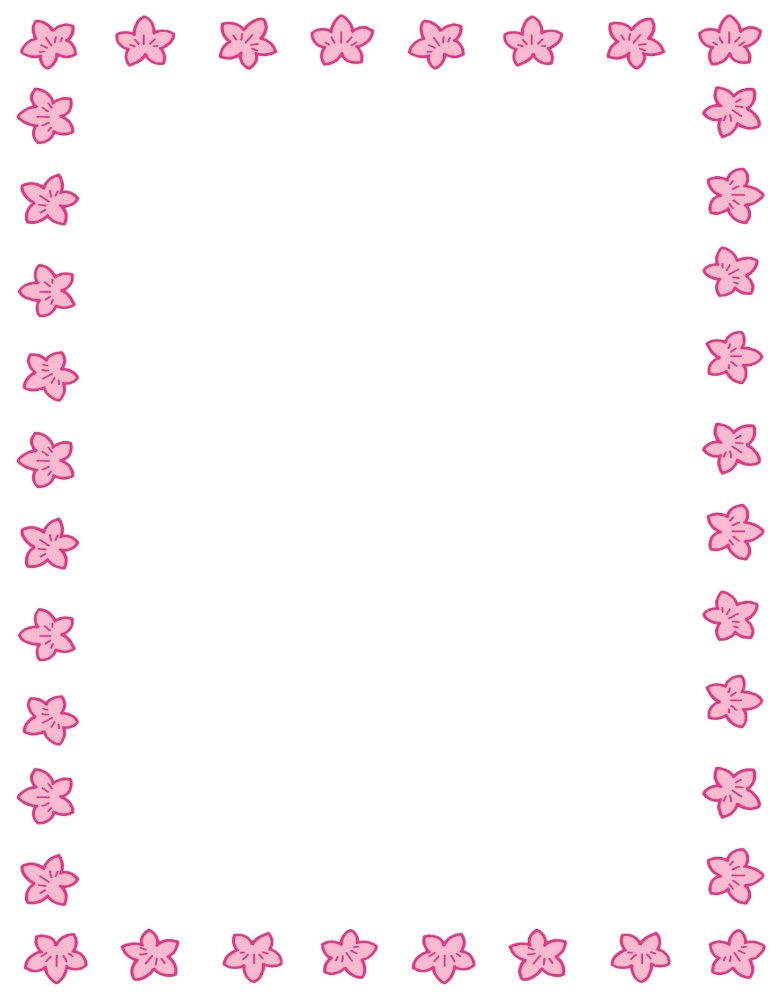
（知立市福祉の里八ツ田内） ℡８２－８８３３　（代　　表）



**新美　操さんの作品**

**火曜チクチク講座**





**新規お申込みの方、更新の方、**

**ありがとうございます**

**障がい者デイサービス講座へようこそ！**

昨年度も先生をはじめ、みなさんのご理解・ご協力のもと、無事に終えることができました。ありがとうございました。

今年度もみなさんに、安心して講座を楽しんでいただけますようがんばりますので、どうぞよろしくお願いします。

障がい者デイサービス講座は、**身体障害者手帳**のほか、**療育手帳**や**精神保健福祉手帳**をお持ちの方が、講座に参加することができます。定員超過で受講困難な講座も一部ありますが、基本的に講座はいくつでも受講可能です。受講料は必要ありませんが、材料費が実費かかる講座もありますので、不明な点はご確認ください。また必要に応じて、ご自宅と福祉の里八ツ田間の送迎サービスを実施していますので、必要な方はお申し出ください。

年度の途中からでも、新規の方のお申込みを、随時お受けしています。知立市在住のお友達やお知り合いで、手帳をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

受講者少数のため、募集中の講座も多数あります。希望者数に応じて、短期講座や新講座も開講できたらと考えていますので、ぜひご検討ください。

今年度は、講座の曜日や回数、時間の変更はありません。

現時点での年間予定表をお配りしていますが、急遽変更する場合がありますので、毎月の予定表にて各自でご確認くださいますよう、よろしくお願いします。

多くの講座に参加し、趣味や教養を高め、より楽しい生活を送りましょう！新しいお友達との出会いも楽しんでください。



**心身のリラックス効果にムードフード**

**おらせ**

**「ムードフード」とは、気分・情緒を表す「ムード」と食べ物の「フード」を合わせた造語で、心身を安定させる効果がある食べ物のことをいいます。最近では、テレビのCMでも盛んに宣伝されていますので、ムードフードという言葉をご存知でない方でも、ふだん食べている物が、実はムードフードだったということは数多くあると思います。それではみなさんが身近に摂り入れているムードフードには、具体的にどんな食べ物があるでしょうか？**

**【緑茶・ハーブティー（ハーブ）】：精神安定・安眠効果**

**緑茶に含まれるアミノ酸の一種の「テアニン」は、脳の神経細胞を保護する働きをし、摂取することで脳にα派が発生し、リラックス効果をもたらし、ストレス緩和が期待できる成分で、玉露や抹茶に多く含まれているそうです。ハーブも緑茶同様、いろんな種類がありますが、それぞれに抗菌、殺菌効果から風邪予防やリラックス効果、消化吸収を助けたり、緊張を和らげ安眠効果をもたらす成分など、様々な効果が期待されています。**

**【チョコレート・発酵食品】：血圧を下げる・ストレス緩和**

**こちらに多く含まれている成分といえば、「GABA(ギャバ)」が有名です。GABAは、アミノ酸の一種で、チョコレート以外にも、キムチ、発芽玄米、トマト、かぼちゃなどに含まれ、心身の興奮状態をリラックスさせる（交感神経優位→副交感神経優位に変換）ことから、ストレス緩和や血圧を下げる、血糖値の上昇を抑えるといわれています。**

**【大豆・乳製品・魚など】：抗うつ・生体リズムを整える**

**大豆製品、乳製品、魚、ナッツ類、穀物に含まれる必須アミノ酸である「トリプトファン」は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの材料となり、抗うつ、生体リズムを整える効果があります。**

**記憶に新しいところでは、生きたまま腸に届く「シロタ株」…を謳った乳酸菌飲料も、ストレス緩和や睡眠の質の向上が期待できる「機能性表示食品」として、発売された途端に飛ぶように売れ、しばらく店頭からなくなったり、本数制限され販売されたり…と一大ブームがおきました。**

**このようにムードフードは、現代のストレス社会において、薬のような効果はなくても、少しでも安らぎを求める人が多く、関心が高まっているものだと思います。上記以外でも、自分にとってこれを摂取することで、落ち着けたり、幸福感を味わえる食品は、その人にとってのムードフードになると思います。過剰摂取に気を付けて上手に摂り入れてみてください。**

　上段　午前

下段 午後

令和７年４月　デイサービス講座予定表c

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日** | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  | **太極拳** |  |  |  |
|  |  | **笑いヨガ** |  |  |  |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **休館日** |  |  | **ちぎり絵** | **布の小物作り** |  |  |
|  | **英会話** |  |  | **健康体操** |  |
| **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
| **休館日** |  |  | **絵てがみ** |  | **歌う会** |  |
| **パソコン** | **火曜チクチク** |  |  | **陶　芸** |  |
| **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** |
| **休館日** | **て作りえほん** | **ペン習字** | **フラワー** |  | **書　道** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **27** | **28** | **29** | **30** |  |  |  |
| **休館日** |  | **昭和の日** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**※　　4月は全講座１回になっていますので、ご注意ください。**

**10：00～12：00**

**て作りえほん　・　ペン習字　・　太極拳　・　ちぎり絵　・　絵てがみ**

**フラワーアレンジメント　・　布の小物作り　・　歌う会　・　書道**

**パソコン　・　英会話　・　火曜チクチク　・　笑いヨガ　・　健康体操**

**陶芸**

**健康体操　・**

**欠席の場合は、事前にご連絡ください.**

**TEL 45-7287(講座直通）　 82-8833（代表）　　FAX83-4070**

**担当　：　宇留生（うるう）　・　深川**

**13：30～15：30**