

No.137

令和5年8月号

てとて



発行元:社会福祉法人 福島市社会福祉協議会

所在地:福島市森合町10番1号

福島市保健福祉センター2F

TEL: 024-533-8881

FAX: 024-533-8879

Email:f-fukkou@f-shishakyo.or.jp

暑い毎日が続いています。

夏の楽しみは何ですか？

星空？風鈴？それともスイカ？

暑くて大変な日もありますが

今月もお健やかに過ごしてください。



6月サロン「てとて」は**笑いヨガ**！
楽しいご指導のもと、参加者みんな
で会場をいっぱいを使い、体操として
の**「大笑い」**を楽しみました。

ホッとサロン「てとて」のご案内

会場などお間違えのないよう**ご注意ください**。



★8月23日(水)【昔むかしのない ～福島市内に伝わる民話の口演～】

会場：福島市写真美術館（花の写真館）

2F 多目的室

住所：福島市森合町 11 番 36 号

電話：024-563-4990

開場：9：30

講師：ふくしま民話茶屋の会 会長 藤東 ヨシ氏

事務局次長 大関マサ子氏

ホッとサロン『てとて』は、
福島市内に避難されている
かたの集いの場として
毎月1回 第4水曜日
9:30～11:30
に開催します。

★9月27日(水)【わくわく☆レクリエーション】

会場：アクティブシニアセンターアオウゼ

MAXふくしま 4F 多目的ホール

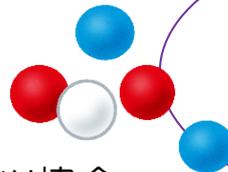
住所：福島市曾根田町 1 番 18 号

電話：024-533-2344

開場：9：30

講師：(公財)福島県障がい者スポーツ協会

講師を招いての「ポッチャ」
を予定しています。
この機会に正式なルールを
学び、ニュースポーツを楽
しんでみませんか？



お願い 当日は、各自、**飲み物持参**でご参加ください。

会場への入場の際には、**手指消毒、マスク着用**にご協力ください。

身体は疲れていませんか？

暑い夏に不足しがちな栄養素があります。



身体が暑さに負けないよう、サポートしてくれる栄養は・・・

☆ビタミンB1 ☆ビタミンC ☆良質なたんぱく質の3つです。

疲れを感じていたら、意識して食事に取り入れてみましょう！

〈ビタミンB1〉

- 疲労回復に欠かせない栄養素です。
- 汗とともに排出されやすいため、夏は特に不足気味になります。

☆豚肉(特にヒレやもも肉)

☆たまご

☆玄米

☆アボカド

☆ハム・ソーセージ(※塩分に注意)



☆カレーピーマン

☆ブロッコリー

☆じゃがいも

☆キウイ、グレープフルーツ



〈ビタミンC〉

- ストレスを軽減させる働きをします。
- 体の中で合成できないので、毎日の食事でしっかりとることが大切です。

〈良質なたんぱく質〉

- 体を作る大切な栄養です。意識して食べましょう。
- 特におすすめは 鶏ささみ！低脂肪でさっぱり食べられます。

☆肉 (鶏ささみ、豚ヒレ肉、牛もも肉)

☆魚 (マグロ、カツオ、鮭)

☆豆、豆製品

☆たまご



タマネギ、ねぎ、にんにくなど、「アリシン」を含むものと一緒に食べると身体への吸収が良くなります。組み合わせを工夫して、栄養のある食事を心がけましょう。

～みなさまからのご意見・ご感想をお待ちしております～

参考：NHK 健康チャンネル

