

23年5月

「福祉慰安旅行」 開催

四月二十二日（金）に「大道理をよくする会・福祉部」（民生委員、地区福祉委員で構成）主催の「福祉慰安旅行が開催されました。



昨年は桜の満開の錦川清流線を利用したの慰安旅行でしたが、今年のは花壇の花の満開の柳井のフラワールンドに、見学に行きました。お一人住まいの高齢者の方をお招きして福祉部の皆が付き添われ

フラワールンドを思い思い散策されました。当日はあいにく低気圧の到来で、寒くはありませんでしたが、春日和とはいいがたい天気で、開催関係者の皆さん方が、「雨・・・」でハラハラされましたがなんと夕方、参加者の皆さんをお家まで送り届けるまでもちました。

「芝桜祭」

開催

四月二十九日（金）、三〇日（土）の二日間「大道理をよくする会・夢プラン協議会・百笑倶楽部」主催の「芝桜祭」が鹿野地区周辺を中心に開催され多くの見物客が満開の芝桜を満喫されました。

三年前から、田の畦畔の草刈りが大変ということので防草シートを張り、その間に芝桜を植え継いだものが、今年花開いたものです。



四月の二十日前後から多くの人が見物に訪れられ鹿野地区は、市道も農道の人で混雑しました。

二十九日、三十日の二日間で約三千名の方々が来場され鹿野地のえき（本谷から左右に派生した小谷、また普通）は前代未聞の見物客で大賑わいでした。

「楽しく学べる

健康クイズ」

健康クイズを楽しんでください。
一、五月五日の「端午の節句」などで食べられる柏餅。この柏餅に使われる「上新粉」は、何から作られる粉でしょうか。

- ① 米
- ② もち米
- ③ ぐず

二、骨を強くするためには、カルシウムを吸収しやすい食品を摂るように心がけることが大切

四月の二十日前後から多くの人が見物に訪れられ鹿野地区は、市道も農道の人で混雑しました。

- ① 小魚
- ② 野菜
- ③ 牛乳

三、一月七日に食べる七草粥の材料となる「春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、すずな、すずしろの七種類です。この中に大根を指すものは、どれでしょう。

四、日本人の主食であるお米ですが、お茶碗一杯に、ご飯粒どれくらいあるでしょうか。

（お茶碗一杯一五〇gとします。茶碗に中盛り一杯位です。）

「答」

一、米です。「上新粉」は、米を精白し、製粉したものです。ちなみにもち米は「白玉粉」、ぐずの根からとったでんぷんは「ぐず粉」になります。

二、牛乳・小魚・野菜の順です。カルシウム吸収率は牛乳四十％、小魚三十％、野菜二十％です。

三、すずしろです。大根の九十四％は水分ですが、消化を助ける「ジアスターゼ」という酵素や、風邪の予防にもなるビタミンCが含まれています。葉にもビタミンAやカルシウムが多く含まれるので、是非食べてみて下さい。

四、三、〇〇〇粒くらいです。炊き方にもよりますが、お茶碗一杯（一五〇g）のごはんは、約六十五gのお米になります。お米一粒から芽が育つと、一、〇五〇〜二、〇四〇粒のお米が実るそうです。