

コムハウス&ねくすと通信

つうしん

2020年12月 4日

コムハウス・ねくすと発行

No. 1079

🍏りんごを食べて元気に過ごしましょう🍏

毎年、この時期になると岩手の実家にりんごを送るのが恒例となっています。親戚にも少しずつ配られ、みんなおいしいと喜んでくれます。長野県の方にとっては、このりんごのおいしさは当たり前なのかもしれません。私は、初めて食べた長野のりんごのみずみずしさ、蜜の多さ、そして美味しさに衝撃を受けたことを覚えています。長野県は降水量が少なく寒暖差が大きいいため、りんごの栽培に適しているとのこと。また、収穫までにいろいろな手がかけられており、農家さんの愛情がりんごをさらにおいしくしているんでしょうね。

そしてりんごはおいしいだけではなく、様々な効用があることを知っていますか。疲労回復、便秘解消、肥満予防や美容効果、また動脈硬化や大腸がん予防にも効果があると言われているそうです。




「りんごが赤くなると医者が青くなる」「1日1個のりんごは医者を送る」という言い伝えやことわざからも、昔からりんごにはよい栄養があると知られていたんですね。

豆知識★ 長野県のりんごの代表はふじであるため、11月22日(いいふじ)が「長野県りんごの日」と制定されているそうです。青森県弘前市では毎月5日は「りんごを食べる日」とされているそうです。 【山口】

こもれび班

12月になりました。2020年もあと1ヶ月。早いぞね(^^; 先日なかまの会で発表しました。こもれび班は月末にクリスマス会を行うことになりました。皆で丸すう準備を進めています。コムハウスは働く場所ではありませんが、皆で楽しく過ごせる場所でもありたいと思っています。一緒に楽しむこと、やりたいこと見つけていきましょう!

すまいる班

寒さが増してきましたが、すまいる班は鉢コップをタワーに重ねてボウリングをして体を動かしています! とうとう5月に植えて11月に観察を続けたトマトヤバシル、朝顔のまとめをしました。葉所のタネが2次観察できたのがとても嬉しかったので、とれどれの感想を出してくれました。完成したら食堂に掲示する水はと考えています!   

ねくすと

日に日に寒くなり、早いもので、もう12月です。

ねくすとでは、先週の金曜日の午後、選択活動で室内活動ではクリスマスリース作りを、屋外活動では、体育館でミニ運動会と風船バレー🏐をしました。

クリスマスリース作りで季節を感じ、体育館に行った「なかま」は、パン食い競争をしたりでニコニコの笑顔で帰って来ました。

これから本格的に寒くなる中、風邪などひかないよう気を付けて、みんなで元気に過ごしていきたいと思います。