

ほのぼのファミリー通信 Vol. 11

2004年10月発行
第1巻第11号
(通巻11号)
発行人: 最上 俊郎
発行所: 全国二分脊椎症協会
山形支部
ほのぼのファミリー
編集人: 飯野 美智子

レクリエーションの報告

去る7月4日(日)、白鷹町にある「ふるさと森林公園パレス松風」にてレクリエーションを行いました。昨年も好評だった陶芸教室を、真っ青な空の下で行いました。屋外での製作ということで、粘土が風と暑さで乾燥しやすく大変苦労しましたが、置物、カップ、皿など思い思いのものを作り上げることができました。その後、もりもりハウスに移動し、バーベキューです。買って来た材料を切ったり、焼いたり、子供たちも大活躍。みんなで一緒に食べる食事は楽しく、たくさん食べれました。食事が終わると子供たちは屋外での外遊びです。スカイサイクル・ローラー滑り台・フィールドアスレチックなどの遊具で、疲れも見せずに遊びました。元気に走り回る子供達の後に追いつけないほどでした。その間にも懇親会は続いていました。

[お父さん達だけで盛り上がっていました。(.-.~)]
みんなそれぞれが、とても思い出に残るレクリエーションとなったと思います。

子供たちの感想

「バーベキューの後で、虫取りをしたり、ささぶえを作ったりして遊んだのが楽しかったです。」羽依
「スカイサイクリングでおいかけっこをしたことがたのしかった。」 かいと

「たのしかった。」 俊太郎

「はじめての陶芸は、とても楽しかったです。自分で作ったお皿がどんなふうに出来あがってくるのが楽しみです。早く、お皿を使いたいです。バーベキューも、子供だけのテーブルでワイワイしながら食べたので、おいしく食べられました。外で遊ぶこともできたので大満足の1日でした。」康太、慶太
「茶わんのふちを糸で切るのが難しかったけど、うまくできたので良かった。」 真帆

「みんなと一緒に遊べて、たのしかった。」 慎也



「上手に作れるかな？」



「雪舟 sori 窯工房つちだんご」金田先生と一緒に



もりもり食べたよ！おいしかった！



スカイサイクルが楽しかった！

工房つちだんごのホームページでも紹介があります。興味のある方はこちらへどうぞ。

<http://www2.jan.ne.jp/~dango/top.htm>

葉酸について

今話題の葉酸。山形新聞(7月20日)にも載っていました。葉酸の摂取で二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生リスクを減らせるということです。

その中で、「1日0.4mgの葉酸を摂取する」とありました。これは、どのような食事とれるのか？栄養補助食品が必要なのか？

葉酸はビタミンB群の水溶性ビタミンです。そして受胎前後に十分摂ることが重要です。特に20~30代の女性はビタミンを多く含む食事を心がけることが大切です。外食やファーストフードではビタミン不足になりがちなので、普段から野菜を食べることを心がけるようにしたいものです。

葉酸を多く含む食品

食品名	目安量	分量 (g)	葉酸 (μ g)
ほうれん草	2株	60	126
ブロッコリー	2房	50	105
春菊	3株	60	114
菜花	2本	40	136
さつまいも	中半分	100	49
豚レバー		50	405
鶏レバー		50	650
いちご	中5粒	75	68
みかん	1個	135	23.8

《1日400 μ g摂るには》
[例]ブロッコリー2房・ほうれん草2株・いちご5粒・アスパラガス3本

決して摂れない量ではないのですが、少ないものばかり摂ったり、調理する間に減ったりすると不足しそうです。

やはり栄養補助食品も考慮すべきでしょうか。

参考となるホームページ

<http://www.nih.go.jp/eiken/yousan>

今後の活動計画

- 11月21日 お楽しみ会 1
 - 2月27日 総会 2
- 1 同封の案内をご覧ください。ホームページでも確認できます。お問い合わせもできますのでお気軽にどうぞ。
- 2 とりあえず日程だけ決めました。総会にあわせて聞いてみたい事、やってみたい事等ご希望があれば検討致しますのでお知らせ下さい。年度末のお忙しい時期とは思いますが、ご参加頂けますようお願い致します。

会計からのお願い

今年度分の会費の納入がお済みでない方は、今月中に同封の振込用紙にて納入をお願い致します。本部への納入もありますので、ご協力をお願い致します。

ホームページアドレス

<http://yamagatasibu.hp.infoseek.co.jp/>

事務局お問い合わせ先

飯野 美智子

住所：米沢市成島町1-1-28

電話：0238-23-9413

メールアドレス：michiko_iino@nifty.com

携帯：090-1372-1425