

集いの家

Vol.1

# おいでやす ぶどう

5月号  
2025年

こんにちは、地域の皆様！

4月22日に開所したサロン“おいでやす ぶどう”の最新情報をお届けいたします。

## 地域に交流の場ができました。

「何かをしなければならぬ。」という場所ではなく、参加者同士で楽しくおしゃべり、時には歌を歌ったり悩みを出し合ったり、新しい交流の場としてご利用ください。



## 手作りランチ (500円)

毎回手作りランチをご用意しています。リクエストも受け付けます。写真は5/6のちらし寿司です。



## 6月サロン開所のお知らせ

6/3・6/10・6/17・6/24

毎週火曜日10:00-15:00

ギター演奏に合わせて歌いましょう。



## 日々の生活に役立つワンポイント学習

自分の体を守る『免疫力向上ご飯』について紹介します。

免疫力を高めるためには、どうすればいいのでしょうか。

- ①体を冷やす飲食物をとりすぎない。体が冷えると免疫を司る細胞や酵素が十分機能しなくなります。
- ②野菜（きのこや海藻を含む）を積極的に食べましょう。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く含まれ免疫力を高めます。
- ③たんぱく質不足に注意しましょう。たんぱく質は、体の細胞や免疫物質を作るための大切な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質の摂取に心がけましょう。

## 認定NPO法人 喜房会

[営業時間] 10:00 - 15:00 [営業日] 毎週 火曜日

☎0749-21-4770 🌐 <https://kiboukai-budou.jp>

📍〒522-0087 彦根市芹橋二丁目9-23

