

めざみ WA 踊りに向かって！ 白椿子ども会育成会 がんばりました～✌

5年ぶりのWA踊りは5年生以下は初体験、椿姫の皆さんと一緒に練習でした



高円寺阿波踊り、獅子の共演で華やかに



環境を考えたEMとろ～り固形石鹸
調理場から出た廃油を利用しリサイクル活動として石鹸を作っています。汚れ落ちバツグンです。



出来上がりまで1ヵ月反応させていきます、
文化祭には販売できますので楽しみに

1ヵ月
ねかせます



白椿リサイクル会



世界で愛されたダリがいかなる芸術家であったのか、ダリの多様な側面が明らかにされていましたが、残念ことに撮影禁止となりその素晴らしさは撮ることができなかつたのです。

青空に映えるオクラの花



猛暑の中、華やかに咲いていた黄色い花
その美しさに心惹かれ・・・パチリ・・・
それがしだいに実となり食卓に彩を添えている。

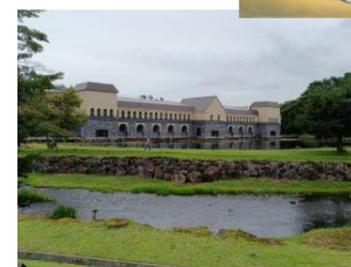


・・・ちょっと見て、知ってましたか？・・・

オクラの特徴的なネバネバには、水溶性食物繊維の「ペクチン」が含まれ、善玉菌のエサとなって腸内環境を整えてくれます。便秘や下痢などの予防にも効果的です。また、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑えたり、血清コレステロール値を低下させたりもしてくれます。不溶性の食物繊維も腸内環境を整えるのに効果的です。緑黄色野菜であるオクラは、βカロテンを多く含み、ガン予防・免疫力アップ・視力維持・粘膜や皮膚、髪の毛等の健康維持・抗酸化作用による美容効果・アンチエイジング効果など様々な効能が期待出来ます。

収穫の秋、忙しい日が続きます。体力もつけないてはなりません。
野菜の効果は色々です。何でも好き嫌いなく食べることが大事ですね。

いちごクラブ・芸術家ダリの世界へ



館報

しるこぼろ

R 6年 10月号

白椿地区公民館(併)
白椿地区まちづくり
センター
館長・センター長
鈴木廣志

電話：72-2242
FAX：72-3551
E-mail：
tubakiko@e.ian.ne.jp

