

オアシスだより



天神オアシスクラブ
第156号
2017・2・25発行

「福岡の今年の開花予想♪」

「一月は往ぬる、二月は逃げる、三月は去る」という言葉があるように、気が付けばすでに3月！
時が過ぎるのは本当に早いですね。

間もなく桜の季節がやって来ます。2017年の福岡の開花予想は3月24日、満開は4月2日だそうです。
今年も各地で美しい桜が咲き乱れる事でしょう。今から楽しみです。

季節の変わり目は、気温が変わりやすく体調を崩しやすい時期でもあります。
外から帰ってきたときには、うがい・手洗いをお忘れなく！



「甘酒は飲む点滴」



3月のイベントと言えばやっぱり「ひな祭り」ですね。ひな祭りに欠かせない食べ物と言えば、
「菱餅、雛あられ、甘酒、はまぐり」などが思い浮かびます。
最近、甘酒は「飲む点滴」として体に良い飲み物として注目されています。



○甘酒に使用される酒粕や、麴には美肌成分であるコウジ酸というものが含まれています。コウジ酸にはシミの発生原因となる、メラミンを生まれだすことを抑制してくれる作用があります。ビタミン B2 が多く含まれているので、皮膚を活性化させ肌の保湿を保つ作用もあります。

○甘酒には消化の吸収を助けてくれる消化酵素と、エネルギーに転換してくれるビタミン B 群が豊富に入っており、体力回復に優れているとされています。また、甘酒には「食物繊維・オリゴ糖」が含まれており腸内環境も整えてくれるそうです。美味しいだけでなく、様々な効果がある甘酒、1日1杯 200mlほどが目安になります。皆さんもいかがでしょうか？

3 月 芸 術 療 法

日	月	火	水	木	金	土
			1 はがき絵	2 アート教室	3 音楽サロン	4 生活の書
5	6 陶芸	7 ラルゴ コンサート	8 はがき絵	9 生活の書	10 音楽サロン	11 音の出会い
12	13 パステルシャ インアート	14 音の出会い	15 真美健康体操	16 アート教室	17 音楽サロン	18 生活の書
19	20 陶芸	21 オカリナ 演奏会	22 はがき絵	23 生活の書	24 音楽サロン	25 名島 ゆめポッケ 一座演芸会
26	27 音の出会い	28 笑和座 演奏会	29 歌の扉	30 お花見	31 音楽サロン	

オアシスクラブ節分豆まき大会!



2月3日は節分ですね。オアシスクラブでは皆さんと一緒に豆まきを行いました。今年も職員の平原さんが鬼として登場!「鬼は外、福は内」掛け声とともに皆さん楽しそうに豆を鬼にぶつけていました。皆さんにたくさんの福が来ますように♪



鬼さんの登場に皆さんから歓声と拍手が!!



鬼さんと一緒に記念写真 皆さん良い笑顔♪



鬼はそと～福はうち～ オアシスでは落花生を投げました。



可愛い鬼のイラスト♪ 真美健康体操の南川先生が一枚、一枚手作りして下さいました。みなさん大事に持って帰られていました。



ここにも鬼さんが!! みなさんリアクションが上手ですね



津軽三味線演奏会



今月は津軽三味線の演奏会がありました。皆さんがよく御存じの「黒田節」「五木の子守唄」は会員様にもマイクで歌って頂きました。テンポの良い曲は自然と手拍子が沸き上がり、とても盛り上がりました。「お三味の音はやっぱり良かね～」と楽しいひと時でした。



力強い三味線の音に、みなさん聴き入っています。



素敵な歌声も披露して下さいました。



黄色いおそろいの法被がステキですね♪元気がもらえます。



会員様の感想♪

- 知っている曲がたくさんあって嬉しかった
- お三味の音を聞くと自然と手拍子したくなるね
- 昔を思い出して懐かしかったです
- マイクを持つのは緊張したけど楽しかったです

曲目

- 津軽じょんがら節
- 土佐の砂山
- うれしい雑祭り
- 博多夜船
- 炭坑節
- 上を向いて歩こう
- 黒田節
- 影を慕いて
- 五木の子守唄
- などなど...



