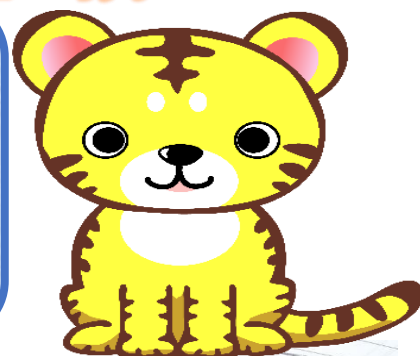


# きぼうの虹通信

新しい年になりました。相変わらず世界中でコロナが猛威を振るっています。健康で過ごしていくためには、規則正しい生活ときちんとした食事を取ることが大切だと思います。

更に「笑う力」は免疫力を高める効果が期待できるようです。きぼうクラブでも楽しい事を沢山経験し笑って過ごせる機会を増やしていきたいと思います。

書き初めでは、それぞれが好きなものを書きました。ご家庭でも今しばらく飾り話題にして頂ければ幸いです。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 活動紹介

書き初め



新春お散歩



製作 プンブンごま

伝承あそびの中から、プンブンごまの製作をチョイスしました。針金でタコ糸を小さな穴に通すのに、みんな苦労しましたが、途中で投げ出す事無く最後まで頑張りました♪上手に回せるかな？



## 食育インストラクター 山岡さんの独り言 「6つの『こ食』」

味の濃い物ばかり好んで食べるのが濃食です。糖尿病やコレステロール値の上昇など生活習慣病を引き起こす可能性が非常に高くなります。このような食生活に陥ってしまった場合、まずは薄味の食事に切り替えて塩分・糖分を抑えて食生活の改善が肝要です。