



古民家でハロウィン

新しい星めぐり工房で、今月の31日(木)にハロウィンを開催します。

新しい星めぐり工房は、ろまん茶屋まほろばの3Fです。そこは、面白い建物で、探検コースもあり、ハロウィンの日もやります。また、お菓子作りも計画中です。まほろばのスタッフの方がハロウィンにちなんだお菓子作りを教えてくださいます。詳しいことは、同封のチラシにて…。

ふきのとうの情報は、ホームページにも掲載しています。こちらでも情報をチェックしてくださいね

Facebookは随時、更新中です！「いいね！」を押してね！「シェア」もお願いします。

Facebookをやっていない人は、ふきのとうのホームページのブログにも書いています。たまにはブログものぞいて見てね！

子どもたちのボランティアでの発送作業募集中！！

4月より、JTたばこ助成金事業が終了したため、当事者の皆さんには発送作業の賃金が払えなくなりましたので、発送作業のアルバイトは残念ながらありません。

こちら、助成金等の申請をしていきますが、いつになるかわかりません。ご理解の程、よろしくお願い致します。

尚、居場所だよりは、毎月発行していきます。その発送作業は、大人のボランティアスタッフがしていきます。また、発送が少し遅くなる可能性もありますので、その時は、ご了承ください。

子どもたちの中でボランティアで発送作業をしたい人は、どうぞ、事務局まで申し出てください。スタッフとしては大変助かります。

ひきこもり者の中間就労支援「星の風」について

上記に掲載している通り、JTたばこ助成金事業が終了したため、みんなのマルシェ星の風でのアルバイトは、去年は時給750円でしたが、4月より給料は、星の風の売り上げがかなり上がった時のみ支給いたします。ご理解の程、よろしくお願い致します。

星の風には遊びに来て構いません。

尚、営業時間と営業日の変更があります。毎週金・土曜日の11:00～17:00までとなります。また、冬と夏は変動があります。



あなたの絵をポストカードにしてみませんか？

フリースペースふきのとうでは、ポストカードにする絵を募集しています。

今まで描き溜めた絵やこれから描く絵、写真もOKです。

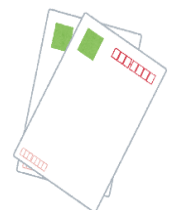
出来たポストカードは星の風で販売することも出来ます。売り上げの80%は作者にお返しします

詳しくは、フリースペースふきのとうまでご連絡ください。

尚、ハガキの台紙はふきのとうで準備しています。

他にも手作り雑貨やアクセサリーなど販売したい方も商品と共に募集しています。

是非、フリースペースふきのとうまでご連絡ください。お待ちしております。



ぽこ・あ・ぽこ (学童期)

火・土(祝日、年末年始、お盆お休み) 13:00~17:00

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	9	10	11	12 英会話 15:30~17:00	13
14 体育の日	15 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	16	17	18	19 英会話 15:30~17:00	20
21	22 即位礼正 殿の儀	23	24	25	26 英会話 15:30~17:00	27
28	29 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	30	31 ハロウィン(ろ まん茶屋まほ ろば)			

- ◆開所日は、火・土曜日13:00~17:00までですが、祝日、年末年始、お盆はお休みです。また、自然災害(台風、雪、地震など)で学校が休校の場合も居場所はお休みします。
- ◆学習サポート「数学」 担当:永富光朗先生 数学パズルなどを利用して、遊びながら学べます。
- ◆英会話 担当:池田和博先生(ぽこ・あ・ぽこの家主さん)
持ってくるもの:NHKテキストブック「英語I」(書店で買って持って来てね!）、筆記用具
学習内容:NHKテキストブック「英語I」を教材にして学習します。また、簡単な英会話やみんながなじみのある英語の歌などを楽しく学びます。時々、外国の方が来
- ◆毎週土曜日は英会話が終わった後、ギター教室もしています。担当:池田和博先生
※英会話とギター教室は毎週土曜日にしてはいますが、講師の池田さんの都合でお休みする場合があります。
- ◆今月の22日は「天皇即位礼正殿の儀」の祝日のため、ぽこ・あ・ぽこはお休みします。
- ◆今月の31日は、ろまん茶屋まほろばにてハロウィンのイベントがあります。詳しいことは、同封のチラシにて。



ぽれぽれ(青年期)

月・火・金・土(祝日、年末年始、お盆お休み) 10:00~16:00
木 8:00~14:00

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4 星の風出店 (相浦総合 体育館)	5 ★ひさこひり 家族支援講演 会 ★星の風出店 (相浦総合 体育館)	6 相談会
7 休	8	9	10	11	12	13
14 体育の日	15	16	17	18	19	20
21 休	22 即位礼正 殿の儀	23	24	25	26 星の風出店 (長崎浜屋 百貨店)	27 星の風出店 (長崎浜屋 百貨店)
28 星の風出店 (長崎浜屋 百貨店)	29 星の風出店 (長崎浜屋 百貨店)	30	31 ハロウィン(ろ まん茶屋まほ ろば)			

- ◆学習サポート「英語」 担当:田向弘文先生
- ◆学習サポート「発達障がい」・小学生 担当:只今、担当される先生を探しております。
決まり次第、再開します。
- ◆開所日は、月・火・金・土曜日の10時~16時と木曜日の8時~14時までですが、急な用事や出張などで出かけることがあります。ご用の時は事前にご連絡ください。
また、自然災害(台風、雪、地震など)で学校が休校の場合も居場所はお休みします。
上記の他に、フリースペースふきのとう主催の行事の翌日の場合も居場所兼事務所はお休みします。
- ◆10/7(月)は10/5(土)の講演会と10/6(日)の相談会の翌日のため、事務所と居場所はお休みします。
- ◆10/21(月)は、10/20(日)全国のつどいの最後の実行委員会の翌日のため、事務所と居場所はお休みします。
また、10/22(火)は、「天皇即位礼正殿の儀」が祝日の為、お休みします。
- ◆今月の31日は、ろまん茶屋まほろばにてハロウィンのイベントがあります。詳しいことは、同封のチラシにて。



ぶどうの栄養や効果は？



《ポリフェノール》

ぶどう(特に赤～黒のぶどう)の皮には、ポリフェノールが豊富に含まれています。

◆アントシニアン

ブルーベリーにも含まれていることでおなじみのポリフェノールです。眼精疲労にも効果があるとされています。活性酸素を除去し、老化防止に役立つ成分です。

◆カテキン

お茶の成分として有名ですが、ぶどうの皮にも多く含まれています。カテキンは、脂肪燃焼やコレステロールの吸収抑制に効果がありますから、ダイエット時には意識的に摂りたいです。また、血圧を下げる効果、抗ガン効果なども期待されています。

◆タンニン

殺菌候効果あり、カテキンと似たような働きをします。

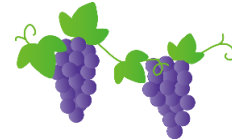


◆レスベラトロール

活性酸素の除去作用があり、ガンを抑制するとされています。また、食物アレルギーの発症を抑える効果があることが発見され、注目されています。

※赤～黒のぶどうは、次の品種です。

レッドグローブ、レッドシードレスグレープ、ナガノパープル、サマーブラック、リザマート、オリエンタルスター、マニユキアフィンガー、サニードルチェ、ティムコ、紅ビツテロ、紅環(べにたまき)、甲斐路(かいじ)



《食物繊維》

皮には実よりも食物繊維が豊富です。

ぶどうなどの果物の種を食べると、盲腸になると聞いたことがあるかもしれませんが、でも、これは迷信なので食べても大丈夫です。欧米では、皮も種も食べてしまうのが普通ですから、安心して下さい。それでも気になる方はちよこつと種だけを除けて食べたほうが良いでしょう。さて、ぶどうの種に含まれている栄養は、タンニンとOPCです。タンニンについては、先ほど説明しましたので、OPCについて詳しくみていきましょう。

OPCは、オリゴメリックプロアントシアニジンの略です。これもポリフェノールの一種で、抗酸化作用が高いことで注目されています。むくみの軽減、アレルギーの抑制、血管強化、美白効果などがあります。ぶどうの種が健康に良いと言っても、やはり種を食べるのは嫌だという場合は、クレープシードオイルを取り入れるという方法もあります。グレープシードオイルは、その名の通りぶどうの種を絞って作る植物性オイルです。中性脂肪を減らすオレイン酸とリノール酸は出来ているオイルとして注目されていますが、OPCも含まれています。

ぶどうのカロリーは？ 食べ過ぎても大丈夫？

ぶどう一房当たりのカロリーは、テラウェアは約83kcal、巨峰とマスカットが約177kcalです。品種によってカロリーが違うのは、房の大きさが違うため、可食部100g当たりのカロリーは、どの品種も約59kcalとなっています。ぶどうに限らず、果物にはビタミンやクエン酸など栄養が豊富ですから、積極的に食べたいものです。ただし、果物は食べ過ぎると体を冷やしたり、お腹が緩くなったりしますから注意しましょう。

ぶどうは皮ごと食べるのが◎

ぶどうの皮には、豊富なポリフェノールが含まれていることがわかりました。ポリフェノールは、抗酸化作用やがん抑制効果など注目されている部分です。ぶどうを食べる時には、ぜひ皮ごと戴いてください。