

# 心友

## 第34号

身体障害者療護施設  
「ニューライフ君田」  
広島県三次市君田町東入君 357-1  
TEL 0824-53-2080



## 君田町民 大運動会

9月28日の日曜日、君田町民運動会が行われました。

天気予報では、今一つさえない天気だったので、皆さんのパワーで午前中は日も差し込む事もありました。ニューライフにも競技出演の依頼を受け、やる気マンマンの5名が参加しました。

出場した競技は、三角ポールに輪を投げ入れるものでした。



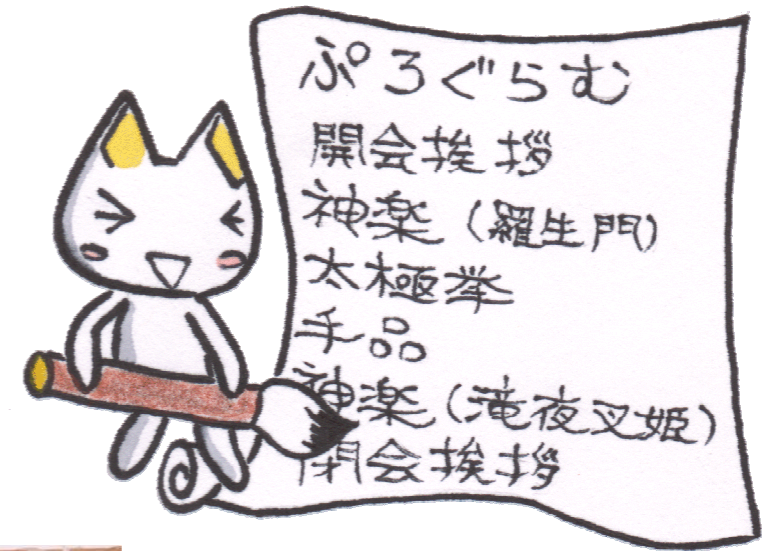
輪が小さく意外と難しかったのですが、三角ポールが近づいて来てくれたので、みんな輪投げをクリアをし、お土産を頂きニコニコ笑顔で楽しそうに出場しない時には大声で応援、拍手。楽しい1日でした。

2008

# ニューライフ 夏祭り



変・身 !!



ふるぐらむ  
開会挨拶  
神楽(羅生門)  
太極拳  
手品  
神楽(滝夜叉姫)  
閉会挨拶



今年の司会 花形☆な二人



今年のバザーも暑いですが。ご苦労様です。



神楽のひとつコマ。  
好きな方はセリフと一緒に喋られてましたよ～



手品の1コマ 何が出るかな？



今年もいろいろな方の協力で盛大に夏祭りを行うことができました。

神楽など賑やかで皆さん楽しめましたでしょうか？

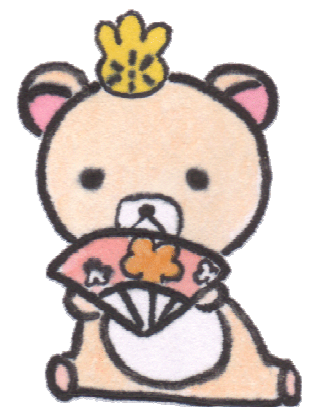
今回は太極拳が初めての来園となり、手品共々華やかなステージとなりました。次回も多数のご参加お待ちしております。



優雅な太極拳の動きにうっとり



たくさんの方に 来園していただきました☆



食欲の秋

食べ物がおいしい季節になりました。皆さんにとっての秋の味覚は何ですか？

沢山の食べ物が思い浮かびますが、今回は秋刀魚について書きます。

銀色に輝く魚体が刀を連想させることから「秋刀魚」と表記されています。

・特徴

寿命は1〜2年ほど。通常2年で全長約40cmになります。北太平洋に生息し季節によって広い範囲を移動します。秋には産卵の為、東北、関東沖を通り過し近畿、九州沖まで南下します。

秋にとれるサンマは、脂肪分が多く内臓にえぐみがないので塩焼きが一番おいしいです。

サンマには血液の流れをよくするといわれているエイコサペンタエン酸が多く、脳梗塞等を予防する効果のあるとされるドコサヘキサエン酸も多く含まれているので、体の中の悪玉コレス

テロールを減らし脳や細胞を活性化させ頭の回転が良くなるとも言われています。

生のサンマの見極め方

・尾を持ちサンマの頭を上に向けた時体がまっすぐに立つもの

・目が濁っていないもの

・口先がほんのり黄色いもの

等々・・・

これらの事を参考においしく健康にも良いサンマを食べてください。



温かいお心を

ありがとうございます

NTTOB会様

星野 いち江様

加島新聞店様

飯野 隆様

ハマイ物産様

県労 君田支部様

菊地 実様

君田中学校PTA様

横田神楽団様

やまぼうしの会様

渡辺 章弘様

夏祭りにはたくさんの方のご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

編集後記

秋も深まり一段と山々がきれいに色づき始めました。今年は例年よりも早く紅葉し始めたように思います。

雪も多いのでしょうか？積雪の多い少ないの判断として、昔の人はカマキリが卵を産む位置の高さを目安にしたとか・・・

今年は何の辺りにあるのでしょうか？お天気の良い日は外にでて自然を感じながら、ぜひ皆さんも探してみてくださいいかがでしょうか？