



空家を活用した

健康づくりと学びの場

柏の葉

プチカルだより 第8号

発行：プチカル柏の葉 柏市柏の葉 1-8-21 ☎04-7100-8439 (2016年4月)



和の行事食⑨—ぼた餅と抹茶のムース—



ぼた餅、ゆであずき、抹茶ムース

3月12日(土)、「和の行事を気軽に楽しむ♪かんたん、クッキング⑨～お彼岸～」を開催しました。メニューは、料理研究家大瀬由生子先生レクチャーによる、ぼた餅・抹茶のムース・ゆであずき。今回も幅広い年代の方々が参加して、和気あいあいの雰囲気の中、手作り和菓子とお茶を楽しみました。

28年度も年4回、開催予定です。次回は6月24日。テーマは水無月です。

新規募集！ (4月～5月期)

- これから始める麻雀教室：5/9から。各コース定員8名①月曜午後14時②火曜午前10時③金曜午後14時(1回1000円、テキスト代込。初回に5回分全納。10回まで継続可)
- 男の脳トレ料理教室：5/12から毎週木曜10時。定員6名。1回600円(材料費別700円程度)初回に10回分全納。初心者歓迎！
- Webアルバム作成講座：4月25日から毎週月曜10～13時。全10回。1回2000円(資料代別途3000円)。説明・面談会4/18(月)10～12時(無料)。初回に10回分全納。静止画・動画をアプリソフトで加工、Web上にアップできる作品を作ります。
- 小さな音楽室：5/10～6/7火曜10～11時。参加費1回500円。初回に5回分全納。仲間と共に懐かしい歌を歌って気分転換を！

第9回プチカル麻雀大会

黒田さんが優勝、二位に中村伸次さん

九回目のプチカル麻雀大会が、三月十二日(土)開かれ、二十名が参加しました。

優勝したのは黒田さん(第二回でも優勝されています)でした。

「お陰様で幸運にも恵まれ、優勝できました。健康麻雀をすることは、かなりの脳の活性化が図れるような気がします。ますますプチカルが賑わうといいですね」と、ありがたいお言葉を頂戴しました。

二位は前回同様中村伸次さん、三位は林せつ子さんでした。

次回は五月十四日(土)の予定です。



女性の参加者も増加中。
今回は20名中9名が女性、過去最多でした！☆



4月の予定

月	火	水	木	金	週末予定
日にち ◎→午前の予定 ■→午後の予定		※フリー麻雀クラブ： 水曜日はレディース デーで女性のみ半額 で利用できます		1	※フリー麻雀クラ ブ：土曜はグルー プ利用のみ
4	5	6 ◎pc クラブ優遊会 麻雀レディースデー	7 ◎えんがわMT ◎脳トレ料理クラブ ■よつば会(ストレッ チ)	8	9 フリー麻雀
11	12	13 ◎pc クラブ優遊会 麻雀レディースデー	14 ◎脳トレ料理クラブ ■よつば会(ストレッ チ)	15	16 フリー麻雀
18 ◎Web アルバム 説明・面談会	19 ◎初心者麻雀教室	20 ◎pc クラブ優遊会 麻雀レディースデー	21 ◎えんがわMT ◎脳トレ料理クラブ ■よつば会(ストレッ チ)	22	
25 ◎Web アルバム 作成講座	26	27 ◎pc クラブ優遊会 麻雀レディースデー	28 ◎脳トレ料理クラブ ■よつば会(ストレッ チ)	29 休	

※予定は変更することがあります。お申込み者にはご連絡いたしますが、見学等の場合はご確認ください

●プチカル柏の葉●

メール:info@pc-kashiwa.com、HP:http://pc-kashiwa.com
フェイスブックもあり

●社団法人セカンドライフファクトリー (SLF)

HP: <http://www.secondlifefactory.org/>

☎04-7100-8023 F A X04-7100-0158

◎新しい仲間作りをしませんか？

手芸・パソコン・ヨガなどお教室やサークルを作っ
てくださる方を募集します。

◎プチカル柏の葉のボランティアスタッフ募集

午前中、掃除や留守番などお手伝いして下さる方。

（あれやこれや）
桜の季節。今年は開花から満開までの間に寒くなって、長くお花見が楽しめました。遠方の名所に出かける方もいますが、案外近場にも桜の美しい場所があります。筆者は北小金・東漸寺の枝垂れ桜が好きで、毎年出かけます。
さて発酵食品がブーム。世界遺産にもなった和食が見直され、和食作りの大部分には味噌・醤油・酢・酒などの発酵食品が使われています。他にも納豆・ヨーグルト・ぬか漬け・鯉節・キムチなどがあります。発酵食品は腸内細菌ととても関係が深く、摂取する習慣のある高齢者の腸内には、善玉菌がとても多いそうです。つまり腸の老化は善玉菌が減ることといえます。さらに発酵食品には免疫力を高める効果もあり、かなりの優れたものです。東大高齢社会総研・秋山弘子特任教授がよく話される、幸せな加齢のための条件が四つあります。①栄養②運動③人との交流④好奇心です。発酵食品を沢山摂りつつ、毎日を楽しく、笑って過ごすことがベスト、日々の生活の中で心掛けたいものです。「プチカル柏の葉」が少しでも皆様の幸せの扉の一助となればうれしく思います。
(Y)