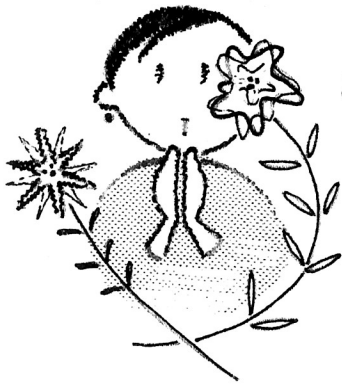


アッシュにゆず

NO. 9
2015年1月1日 発行



みよし市主催・地域サロン、第9回(1%) 季節を感じる小物づくり

地域サロンで提案される“小物づくり”は、おもしろいテクニックはいりません。できあがり出来映えがとても良いので、毎回、大好評の講座です。

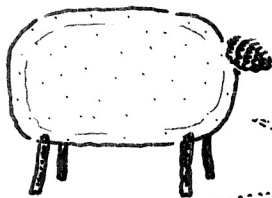
今回もあいネットスタッフ、長山さんのアイデア満載の「ひつじ」です。

“ふわふわ”

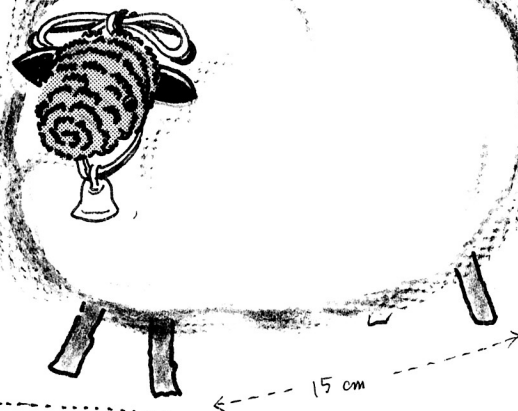
ひつじの小物づくり

作り方

① 基本のボディに、



台所用スポンジに木の突(頭)、木の枝(足)を取り付けられたもの。
※ 事前に用意しました。



材料

- 基本のボディ
- フェルト羊毛 6g
- 紅白リボン (25cm × 2本)
- バル、• フェルト地の耳 (2枚)
- 目

※ 材料費 300円

ちぎりとったフェルト羊毛を足や首の付け根部分、左右の腹、おしり部分等にふっくら補正しておいてから、3~4cm幅にちぎったフェルト羊毛を全体に巻きつけて、形を整えます。



② 目の片側にボンドのりをつけて、頭(木の突)の付け根付近に差し込むようにして接着します。

③ バルに紅白リボンを通し入れ、首の上部で蝶結びします。目を接着して…… できあがり!!

気持ちを集中して指先を使ったのは久しぶりのこと。その上、できあがりがとても、とても可愛いので大満足の時間でした。



Ash.

冬・ぽかぽか作戦!

炭酸泉でぽかぽか!

クエン酸 (50g入 400円程) と
重曹 (500g入 250円程) を常備して
おけば いつでも温泉!!



足温

10~15分

- ① クエン酸大さじ山盛り1杯をぬるま湯200ccに
とかしておく。
- ② バケツのお湯 (~42℃) に重曹大さじ1を入れ
よく混ぜる。
- ③ ②に①のクエン酸液をゆっくり入れていく。

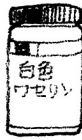
お風呂

200L

上記の分量を入れてためてみてネ。

白色ワセリンでぽかぽか!

冬の乾燥肌から力強く守るだけで
ほいほいする。



500ml 1000円程

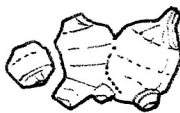
手や足に白色ワセリンを塗りゆくりマッサージ
そのあと余分な白色ワセリンをティッシュやタオルで
ふきとります。温~かくなるよ。



生姜でぽかぽか!

生姜は生で食すと白血球がふえ
風邪ウイルスや細菌と闘ってくれる成分を
たっぷり取り入れることができます。

また、熱さとおした生姜は血行を
よくする成分が体全体を温めてくれます
使いわけをみましょう。



手作り野菜スープ

にすりおろし生姜、またはしお汁を
仕上げ前にたっぷり入れると煮立ち。

手作りしょうが湯

おろし生姜	小さじ 1~2
はちみつ	〃 1
熱湯	150~200cc



はちみつかわりに さとう、黒糖、X-プルシロップ、でもおいしいです。
おろし生姜1/60分 又はレモン汁少々を加えると風味をたのめます。
片栗粉等できろみをつけるとさらに体が温まるとか



風邪の引きはじめの時はぬるま湯で作ったしょうが湯を
寝る前 飲むようにすると効果が上がります。

次回
地域
サロン

2015年

1月14日

(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センター2F 和室 ■ 参加費 200円

<内容> 野口先生のリラックス体操 軽食 おしゃべり。

2月18日

(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センター2F 和室 ■ 参加費 200円

<内容> 回想法を体験しよう <変更あり> 軽食、おしゃべり

問い合わせ、申し込みは...

みよし市高齢福祉課 0561-32-8009

NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター 090-4164-1606