



はまきた夢通信 6月

2016. 5. 23
発行: 横浜北エリア経営会議
問合せ: 地域活動支援課
TEL: 045-470-6863
ブログは「はまきた夢ブログ」で検索☆

「ヨガ de 骨盤調整しましょう♪」開催しました！ 港北地区くらぶ つむぎ

3月7日(月)に新横浜本部で「ヨガ de 骨盤調整しましょう♪」を開催しました。応募がとても多く、骨盤が気になる女性がたくさんいらっしゃることに驚きました。当日は、まず仰向けになったつま先の開き方から自分の骨盤の状態をチェック。それから「花輪のポーズ」「戦士のポーズ」「下を向いた犬のポーズ」などナルホド~と思う名前のいろいろなポーズに挑戦。そんなの無理~とつぶやいたり、ヨロヨロしたりしつつも、自分にできる範囲



でさぼねっと講師の美しいポーズに近づくようにがんばりました!? ふだん使わない部分を伸ばしたり、意識したりすることで、終わったあとは心地よい疲労感。最後に仰向けで目を閉じて静かにからだ向き合う時間は、思わず眠ってしまいそうに。ヨガ終了後は、パルシステム商品を囲んで、感想や日ごろの健康維持について、いろいろ楽しく語り合うことができました。参加して下さったみなさん、ありがとうございました。 N. H

4F



受付

みにきてね♪



積み木で寄木風に



ちゃんとたためます

新横浜本部がちょっとステキに変身しました!! 報告です。

小田原地域の団体の協力のもと、一部が木質化されました。



2F



2A会議室は床も机も



保育室

3F



ブース



応接室

ホームヘルパー募集

神奈川ゆめコープの福祉事業「ぬくもり」では、私たちと一緒に働いてくれるヘルパーさんを大募集！
高齢者や障がいをお持ちの方などのご自宅に伺って、住み慣れた地域での生活を支えるお仕事です！
まずはお近くの事業所までお問い合わせください☆

ぬくもり横浜北 (川和町駅から徒歩5分 横浜北センター内)
電話：934-1610 担当：益田

ぬくもり藤が丘 (藤が丘駅から徒歩3分)
電話：979-2260 担当：小宮山

おいしく食べたら、パルシステムに返してね!

トマトの箱、いちごの箱は回収しています!

パルシステムでは、トマトやいちごの段ボール箱を再利用(リユース)しているって知っていますか?
返却個数が少なく困っています。
とくに1kg用の箱は、回収率が低い状況です。
みなさんのご協力をお願いいたします。



折りたたんでお戻しください



はまきた知っ得情報



食品添加物の上手な避け方1 発色剤・亜硝酸ナトリウム

亜硝酸ナトリウムは食品の黒ずみを防ぐ目的で使われる食品添加物で発色剤と呼ばれています。主に加工肉や魚卵系の加工品に使われることが多く、色鮮やかなピンク色を保つことができ、見た目をキレイにすることでおいしそうに見せることができます。

一方、発がん性物質としても知られており、慢性的に摂取し続けることは体に悪影響があると言われています。

食品添加物については製品の包装裏に「原材料名欄」に明記されています。市販の商品を購入する際はチェックしてください。C. K.

*塩辛い食べ物は胃粘膜細胞に胃液による炎症を起こし、再生のための細胞分裂をする時に、発がん性物質があると影響を受けるといわれています。

*天然着色料カロチノイド色素(トマト・人参・唐辛子の色素)で黒ずみを防ぐ製造方法もあるそうです。

*豚肉製ハム・ソーセージに含まれる筋肉色素ミオグロビンや血色素ヘモグロビンも酸化して黒ずむので、この発色剤を加えることが多いそうです。

*やや茶色でも発色剤無添加で、植物や卵蛋白によるかさ上げもない製品も少数あり、これは加熱調理で食べるのがおすすめです。

パルシステムのカタログにあるハム・ソーセージはすべて「無塩せき」で「亜硝酸塩などの発色剤を使用しない」製造方法です!

