

豊泉家 住之江

- 4月 4日(金) デイ合同お花見
- 4月中旬 お買物外出
- 5月初旬 バラ園外出ツアー

豊泉家 北緑丘

イベント

- 4月20日(日) 春らんまん豊泉家まつり
- 5月7日(水) 春の外出

エンターテインメント

- 4月13日(日) コーラス (本田先生)
- 5月11日(日) 尺八演奏 (福本先生)

豊泉家 桃山台

イベント

- 4月 7～ 8日 お花見ツアー (CH・ALH合同・万博公園)
- 5月12～15日 グルメツアー昼食会 (CH)
- 5月17日(土) 居酒屋豊泉家 (ALH)

エンターテインメント

- 4月12日(土) 新田南小によるコーラス (ALH・ララルー)
- 4月26日(土) ピアノ・クラリネット演奏会 (CH・アンサンブルファミリア)
- 5月10日(土) マジックショー (ALH)
- 5月24日(土) 詩吟 (松村茂様他)



食のいろは

4月29日、昭和の日

4月29日は、もともと昭和の時代に「天皇誕生日」という祝日でした。それが、昭和64年1月7日に昭和天皇が崩御されたことを受け、年号が平成に改まるとともに、「天皇誕生日」も平成元年から「みどりの日」となりました。しかし、その趣旨は昭和の時代を顧みるにはほど遠いものでした。そのため、多くの国民の要望を受け、平成17年に国会で祝日法が改正され、平成19年より「昭和の日」となりました。

◎花粉症の季節

爽やかな春が訪れましたが、花粉症に悩まされている方も多いのではないでしょうか？花粉症は原則的に自然治癒ができないといわれています。しかし、体質を改善することで、症状を軽減することは可能です。「しそ」と「緑茶」を日常の食卓に登場させ、花粉症やアレルギー緩和を目指しましょう。

●花粉症予防に効果の高い食品

- しそ、緑茶、乳酸菌 (ヨーグルト)
- 魚介類 (特に青魚)
- 薬味類 (長ねぎ・しょうが・にんにく)
- イモ類 (さつまいも・やまのいも・じゃがいも)
- 緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草)
- 根菜類 (大根・かぶ)
- ハーブ (特にペパーミント)
- 甜茶など

抗酸化作用が高く、ヒスタミンやロイコトリエン (細胞膜が酸化することでできる物質) を抑える働きのある食べ物を日常的に取り入れましょう。

記者語録

2003年4月に「H.C.C北緑丘」発足以来、早いもので5周年を迎える事になりました。お陰様で会員数も今では1100名を越えるコミュニティークラブに発展致しました。「スクウェア21」の記事にもありますように、これからは「地域社会貢献活動」を、より一層積極的に展開して参りますので皆様のご支援・ご協力を宜敷くお願い申し上げます。



NPO法人 SG博友会
〒550-0003
大阪市西区京町堀1丁目11番1号
TEL:06-6444-3030
FAX:06-6444-3554
編集元 H.C.C事務局

今月の紙面

- 1面 HCC住之江 「フィーリングアーツ・光と音楽のコンサート」開催
- 2面 HCCトピックス 住之江・北緑丘
- 3面 HCCトピックス 桃山台、ビジネス情報誌に「H.C.C活動」取材記事掲載
- 4面 HCC予定 食のいろは

4月の花は「桜(さくら)」です。



花言葉:精神の美しさ

H.C.C住之江「フィーリングアーツ・光と音楽のコンサート」開催

2月28日(木)住之江事業所に於いて第1回H.C.C主催行事として「光と音楽のコンサート」が開催されました。このコンサートは既に多くのマスメディアにも採り上げられ大変人気のある「癒しのコンサート」です。幻想な光と女性ボーカルセラピストによる素晴らしい歌声が見事に融合し参加された多勢の皆様が感動され、拍手がいつまでも鳴りやみませんでした!!

