

すりおろした山芋をかける「とろろごはん」は消化によく、スタミナがついて、しかも美味。昔から「山のうなぎ」と呼ばれています。山芋は自然薯や大和芋、長芋など600種類以上あります。10月末から2月が旬です。



●秋の夜長は読書三昧

『よむよむかたる』 朝倉かすみ(文藝春秋)…平均年齢85歳、超高齢読書サークルの200日。
 『総理にされた男 第二次内閣』 中山七里(NHK出版)…替え玉総理が政治を大胆に動かす、待望の続編!
 『神さまショッピング』 角田光代(新潮社)…誰もが何かにすがりたい、私のための神さまを求める短篇集。
 『作家と山』 平凡社編集部(平凡社)…登山の楽しみを描いたエッセイ、詩などを収録。
 『1分音読 言えたらすごい!脳を鍛える!早口ことば』 (文響社)…アレソレ・もの忘れを撃退!
 『じゃんじゃん使える レモンづくし』 (農文協)…おかずやジャムのレシピ、栽培方法も掲載!

●気にしたい本

『人生これから!ひとり暮らしの元気が出るごはん』 大庭英子(主婦の友社)…料理は最高の脳トレ&筋トレ!
 『ムリなく気楽にちょうどよく 「ひとり老後」の人づきあいの知恵袋』 保坂隆(明日香出版社)
 『シニアのための筋トレ学』 石井直方(草思社)…健康寿命をのばす最強の習慣は筋トレ!
 『医師が教える 温泉の教科書』 早坂信哉(朝日新聞出版)…日帰りでも「湯治」はできる!



絵本は豊かなことばの宝庫です。

読み聞かせは「声の言葉」を聞く体験になります。

絵本はおとなが子どもに読んであげる本です。

いそがしくても絵本は読めます。 参考文献 『絵本の与え方』 松居直(福音館書店)より

～赤ちゃんから5・6歳児向けの絵本 福音館書店より～

『くだもの』 平山和子 作

『はじめてのおつかい』 筒井頼子 作／林明子 絵

『ぶーぶーじどうしゃ』 山本忠敬 作

『だいくとおにろく』 松居直 再話／赤羽末吉 画

『ぐりとぐら』 なかがわりえこ 作／おおむら ゆりこ 絵

『スーウの白い馬』 大塚勇三 再話／赤羽末吉 画

『おおきなかぶ』 A・トルストイ 再話／内田莉莎子 訳／佐藤忠良 画

『いたずらきかんしゃちゅうちゅう』 バージニア・リー・バートン 文・絵／むらおかはなこ 訳



心を育む絵本とわらべうた

11月19日 (水) 午前10時～12時

横山由美子先生

読み聞かせ・絵本、運動会ごっこ

身体調和体操(赤ちゃん・幼児)

11月13日 (木) 午前11時～12時

27日 (木) 午前10時30分～12時

武井礼子先生 体操・読み聞かせ

毎月15日は「家読の日」です。 それぞれのご家庭で、ぜひ取り組んでみてください。