



# クアハウスだより

第271号

## ハーブ de ナチュラルライフ♪

8月27日と9月10日、身近なハーブの良さを体感してもらうために、**ハーブを使った健康講座を実施!** その時期に合うハーブの活用法もご紹介♪ハーブを見聞きはするものの「**触れる機会はなかなかない**」と皆さん楽しそうでした。

ハーブを楽しんだ後は、季節に合わせたリラックス体操も行いました。

### 8月27日(日) 夏オススメのハーブティ & 虫よけスプレー作り♪



虫よけスプレーもハーブを使って安心・安全な材料で作ることができます。夏には爽やかな香りがピッタリ!使うのが楽しみなような、勿体無いような・・・人の体質も様々のため、パッチテストは必須です。ハーブティーも試飲。いろいろな種類を飲み比べて、お気に入りを見つけてもらいました♪

### 9月10日(日) 秋向けハーブの育て方 & ハーブボール作り♪



秋バテが気になるこの時期。ハーブボールは、血行促進やリラックス効果のあるハーブ等を布で包んでボール状にしました。それを温めて肩や腰などに押し当てて使います。また、秋から始めやすいハーブの育て方も勉強しました♪



教室で使ったハーブはクアハウス産のものもあり、ベビーハーブから大切に育ててきました。今はハイビスカスが花を咲かせています。他にもハーブを植えていて、順調に成長中♪近くで香りを楽しむこともできますよ(\*^-^\*)

興味のある方は、また次回ご参加ください♪



## Let's Walking♪

9月24日(日)、「うちぬきウォーキング」に行ってきました。水は透き通り気分上々、風もひんやり心地よし。所々で彼岸花が顔を出し、待ちわびた秋の訪れを教えてくださいました。

霧の森  
ウォーキング  
10月15日(日)  
四国中央市  
霧の森

秋櫻  
ウォーキング  
11月11日(土)  
西条市  
本谷温泉

### 野菜を食べよう 今月の野菜 「ぎんなん」

ぎんなんには、でんぷんが含まれるほか抗酸化力を持ち、有害な活性酸素を消去する働きのあるカロテンやビタミンCが含まれ、さらにマグネシウムやリン、鉄などのミネラルが含まれます。

しかし、ビタミンB6の作用を妨げるメチルピリドキシンという毒素も含まれ、食べ過ぎると(約40個以上)痙攣などの中毒症状が起こる可能性があるため注意しましょう。

#### ☆エリンギとぎんなんの炒め物☆ (4人分)

エリンギ	200g	玉ねぎ	100g
ぎんなん(水煮)	16個	ベーコン	2枚
刻みねぎ	大さじ2	ニンニク	1片
しょうゆ	小さじ2		

①エリンギは長さを2~3等分にし、更に縦4つに裂く。玉ねぎはくし切り、ニンニクは薄切りにする。②フライパンを熱してベーコンとニンニクを炒め、香りがたったら玉ねぎとエリンギを加える。全体がしんなりしたらぎんなんを加え、炒め合わせる。③しょうゆをまわし入れてサッと炒め、器に盛って刻みねぎを散らす。

1人分のエネルギー量 75kcal 塩分 0.6g

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

### 点検休館のお知らせ

11月14日(火) ~ 17日(金)

館内点検のため  
休館いたします。  
ご了承ください。

### 9月末で退職いたしました



皆さんには10年間大変お世話になりました。皆さんの笑顔と元気な姿に、いっぱいパワーをもらいました。本当にありがとうございました。

総務 芥川 充生(みつき)



クアハウス今治◇  
〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地  
TEL 0898-47-0606  
FAX 0898-47-0882  
HP <http://www.k-ispa.server-shared.com>  
営業時間 10:00~21:30  
休館日 火曜日

のそいでみてね!