

内臓脂肪をためない食生活

保健センター

自宅で過ごす時間が増えると、どうしても食べ過ぎたり運動不足になりがちです。こまめに体を動かし、以下の事にこころがけ内臓脂肪をためない食生活を意識しましょう。

- 1日3食 規則正しく食べる
- 野菜をたっぷり摂る
- ゆっくりとよく噛む
- 食べる順番も考慮する
(野菜から先に食べると糖の吸収がゆるやかになります！)
- 油は控えめに
- 背の青い魚を食べる



かんたん さばのみそ煮

材料 (2人分)

- 鯖の切り身…2切れ
- みそ……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ3
- 酒……………大さじ2
- 水……………大さじ4
- しょうが…4枚
- 白ネギ……………2本



作り方

- ①耐熱皿に鯖と白ネギを並べ、合わせた調味料をかけてしょうがをのせる。
- ②ラップをふんわりとかけ、電子レンジで600Wで6分加熱する。

〈問合せ先〉保健センター TEL.0954-63-3373

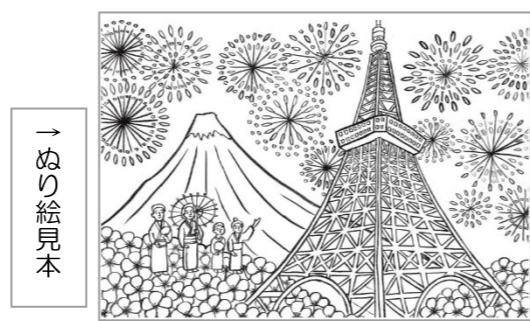
図書館からのお知らせ

～ 祝☆エイブル開館20周年 ～

ぬり絵で HAPPY!

ミヤザキケンスケさんのイラストに、おうちで明るく楽しく色をぬろう!

ぬり絵配布期間: 4/27 (火) ~ 5/9 (日)



ぬり絵見本

完成したぬり絵は図書館で掲示します。

完成ぬり絵受付期間: 4/27 (火) ~ 5/26 (水)

完成ぬり絵掲示期間: 5/28 (金) ~ 6/23 (水)

図書館の休館日について

4/29 (木) は祝日のため開館し、翌日の30日(金)を振替休館します。それに伴い、通常月の最後の木曜日に実施している館内整理を、**22日(木)**に行うため休館します。

日	月	火	水	木	金	土
4/18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	5/1
2	3	4	5	6	7	8

は休館日

鹿島市民図書館

TEL:0954-63-4343
ホームページ
http://www.library.city.kashima.saga.jp
携帯電話でアクセス! ▶



QRコード

おはなしパパとえほん Time

～かしまこどもフェス共催～

パパの声は“魔法の声”。
パパたちから、おはなしのプレゼント!



と き: 5/5 (水) 11:00~11:45
と ころ: エイブル3階 研修室 A
定 員: 親子20人 (先着順)
※当日10時より研修室A前で受付

参加されたお子さんには、
①②どちらも1つずつプレゼント!

① 絵本作家 ちえちひろさんのイラスト入りオリジナル缶バッジ

② 幸せゆずり会からの絵本
えほん

読書手帖

毎年エイブル祭り期間に配布している読書手帖。今回は絵本作家ちえちひろさんのイラストを使っています。読書の記録にご活用ください!

5/8 (土) ~ 16 (日)

限定300冊!
※なくなり次第終了

エイブルの木 広告募集中!

エイブルの木は毎月16日発行全戸配布されています。ぜひご利用ください。
お問合せは TEL.0954-63-2138

製パン事業・福祉事業・リサイクル事業
おいしいパンを通じて、地域貢献に努めます

地産・ヘルシー 環境・福祉・資源
就労移行支援・就労継続支援A型・就労継続支援B型
パンづくり等の日中活動を通じて、一般就労を目指します!

AmicaPan 株式会社
〒849-1312 鹿島市大字納富分 2904
TEL.0954-62-3218

AmicaPan 株式会社
〒849-1313 鹿島市大字ノホ 3028-6
TEL.0954-68-0087

創業 昭和47年 焼肉金剛園

除菌・抗菌対策実行中
①大換気量の無煙ロースター
店内の空気を、おぼろ3分半で入替え!

②Dr.CLEAN
除菌・ウイルス除去効果が長期持続するDr.CLEANで店内を消毒しています。全ての菌・ウイルスに効果があるわけではありません。

シニア割引
グループの中にお一人でも65歳以上の方がいれば全員が対象となります。(要証明書 土・祝・日を除く)

ローズ・カルビ・ハマ・ホルモンのセット通常3,000円を **1,890円!**

ポリウムセット
こちらが切抜きご持参で通常4,560円が **2,280円!**

営業時間 17時~24時
鹿島市大字井手 1465
TEL.0954-62-4187

エイブルからこんにちは



館長 永池 守

母の日 五月第二日曜日は「母の日」! お母さんの日です。日ごろ母親に苦労をかけている子どもたちが、母に孝行をして、感謝をする日。特に定番の贈り物となっているのが、カーネーションの花束。由来は、1907年アメリカのアンナ・ジャービスが、母の祭壇に白いカーネーションの花を飾り、それが母の日のシンボルになったということからきているのだとされています。

さて、「おかあさん」という言葉は、今でもすっかり定番とした親しい言葉になっていますが、この言葉ができたのは案外新しく、明治三十年のことです。文部省で作られた小学校国語の教科書ではじめてお目見えした言葉でした。

当時、士族階級ではオカカサマといい、町人階級はオッカサンと言っていました。このように中間をとってできたのが「おかあさん」だったようです。

「オカカサマ」「オッカサン」は共に「おかたさま」から出た言葉。「おかた」は元来上流の家庭で、主婦や女主人を「北の方」と言い、その「方」に「お」をつけたものになります。

我が家の九十六歳の父は、「オカヤン」と言っています。私自身は、母に向かって「お母さん」と一度も言ったことがなく「母ちゃん」「一筋、贈り物もほとんどしたことがなく、母の小言に「あーやー、申し訳なかつた」と反省しきりです。

5 2021 エイブルの木

発行: 「エイブルの木」広報部 (エイブル2階 エイブル事務局) 〒849-1312 鹿島市大字納富分 2700-1
一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・文化振興財団 TEL: 0954-63-2138 FAX: 0954-63-3424
E-mail: able1@po.asunet.ne.jp ツイッター https://twitter.com/kashimacc
ホームページ http://kashima-able.com/ 携帯電話でアクセス! ▶

令和3年度 第4回エイブル事業

ゆるやけ 子どもクラブ! 鹿島上映会

- ◆ と き / 6月20日(日)
 - ◆ と ころ / エイブルホール
 - ◆ 上映時間 / 112分
 - ◆ ①10:00~11:52
 - ◆ ①14:00~15:52
 - ◆ ①18:00~19:52
 - ◆ 販売中
 - ◆ プレイガイド / エイブル2階事務局 ゆめタウン武雄 佐賀市文化会館
 - ◆ 主 催 / 一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・文化振興財団 『ゆるやけ子どもクラブ鹿島上映』実行委員会
- ◆ 料 金 / 【全席自由】(消費税込)
大 人 (一般) 1,000円
大 人 (会員) } 500円
高校生以下 (一般) }
障がい者 (一般) }
高校生以下 (会員) } 無 料
障がい者 (会員) }
※障がい者手帳提示 ※当日各200円増し ※車いす席あり (事前にお申込みください) ※前売券が完売の場合、当日券の販売はありません。



7月4日(日) 第5回エイブル事業 演劇公演『狸の里帰り』
何ガホント何ガウソなのカ。本人さえもわからない!? 狸女たちの最後の化かし合い。
◆作・演出: 田村孝裕 ★チケット ⇒ 会員先行発売 5月23日(日) 一般発売 5月30日(日)
◆出 演: 柴田理恵、岡本 麗、カゴシマジロー、グリアス小林、辻井彰太、森川由樹
※詳細は次号をご覧ください。

5月5日(水・祝) 第1回エイブル事業 第1回 かしまこどもフェス
5月8日(土)~16日(日) 第2回エイブル事業 第19回 エイブル祭り
詳細は3ページをご覧ください

★エイブル事業では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記のような対応を行います。
◎ご来場時には、必ずマスクをご着用ください。(咳エチケットを励行しています) 上演中もマスクをご着用ください。
◎消毒用アルコールを設置していますので、ご入場前に必ず手指の消毒をお願いします。 詳細はこちらをご覧ください
◎ご入場前に検温を行います。

5月のエイブルホールの行事予定(4月1日現在) ※予定は変更になる場合があります。★はエイブル主催事業 ◆は貸館です。
エイブルホール 5日(水・祝) ★第1回 かしまこどもフェス 8日(土)~16日(日) ★第19回 エイブル祭り

エイブルパートナー
住みよい国土と幸せを
佐賀西信用組合 東亜互機株式会社 園電工 社会医療法人 祐愛会 緑田病院 Yutoku 祐徳自動車株式会社

