



# タンポポだより

2022年 6月 406号

西脇市地域活動支援センター  
ワークホーム タンポポ  
〒677-0025 兵庫県西脇市大野175  
TEL&FAX 0795 (22) 8149  
<http://www.eonet.ne.jp/~whtanpopo/index.html>  
E-mail [whtanpopo@zeus.eonet.ne.jp](mailto:whtanpopo@zeus.eonet.ne.jp)

そろそろ梅雨入りも近いようですがお元気でお過ごしでしょうか？  
新型コロナウイルスも全国では減少傾向に有りますが、北播磨地域ではまだまだ増加傾向に有ります。タンポポとしましても感染対策を行い笑って夏を迎えられるようにしたいと思います。

## 6月の行事

運営委員会	6月2日(木)
気功	6月7日(火)
習字	6月13日(月)
お茶	6月15日(水)
音楽療法	6月6日(月) 20日(月)
買物学習	6月24日(金)予定

※先月号に紹介された気功の様子です  
みんなで健康な体を作ります

”先生と一緒にイー・アル・サン・スー！”



！！笑顔でLet's気功！！

4月にみんなで菊芋を植えました



一緒に仲良く植えましょう



みんなでお世話して  
収穫出来ればいいな

※秋に収穫出来るようにみんなでお世話をしていきます。

菊芋にはイヌリンと呼ばれる成分が多く含まれている事が特徴です。イヌリンにはお腹が空きにくくなる、血糖値の上昇を抑制するなどの効果が有ることから、糖尿病やダイエットに効果的と言われています。