

# 笑い太鼓

卵新聞

発行者

豊橋市東田仲の町57番地

NPO 法人 笑い太鼓

高次脳機能障害者支援センター

Tel 0532-63-6644

<https://www.waraidaiko.org/>

令和4年12月1日

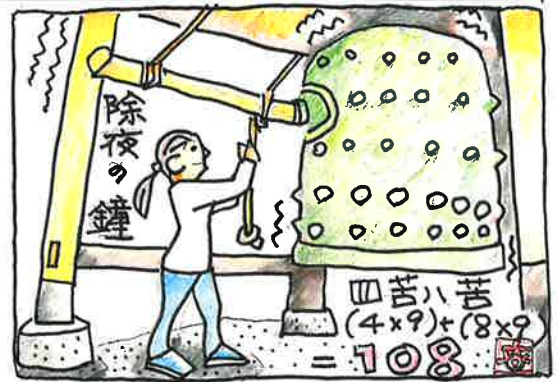
第259号



ここは交通事故や脳出血などで障害を負った  
人たちの社会参加を支援する施設です。

## 12月の予定

11月	6日(火)	卵配達
	7日(水)	東田仲の町公園掃除 ゆとりの日(絵画)
	13日(火)	卵配達
	20日(火)	卵配達
	21日(火)	ゆとりの日(書道)
	27日(火)	卵配達
	28日(水)	大掃除(最終日)



※ 予定は変更になることがあります。

### 笑い太鼓年末年始のご案内

笑い太鼓の年末年始のお休みは、令和4年12月29日(木)から令和5年1月4日(水)迄の期間とさせていただきます。尚、年内最終の卵配達は12月27日(火)になります。随時追加注文も受け付けておりますので、ご希望される場合は12月23日(金)迄にご連絡下さい。また、店頭での販売も12月27日(火)迄とさせていただきます。年明けの卵配達は1月10日(火)からとさせていただきます。よろしく申し上げます。太鼓茶屋の営業は年内12月27日(火)のAMまで年明けは1月5日(木)からの営業となります。よろしく申し上げます。

### 『年末のご挨拶』

「光陰矢の如し」と申しますが、早いもので今年もいよいよ師走を迎えました。本年も一年間、皆様の変わらぬご愛顧本当にありがとうございました。最後はワールドカップで盛り上がった一年でしたが、皆さんにとってはどんな一年でしたでしょうか？ 私個人としましては、病気をしからずと目標にきてきた長年の夢が叶った非常に思い出深い一年となりました。

年末年始と何かと忙しいとも思いますが皆様、健康にだけは十分にお気を付けてお過ごしください。

来年も引き続きお引き立ての程、何卒宜しくお願い申し上げます。

## 『完全栄養食品』

卵は「完全栄養食品」であると言われています。

最近CM等でよく耳にする言葉に「完全栄養食品」という言葉があります。人間が健康を維持する為に必要な栄養素をバランス良く含んだ食品のことを言います。卵には良質なタンパク質と、食物繊維とビタミンC以外の多くのビタミンやミネラルが含まれています。因みに、赤玉と白玉の卵では、卵そのものの栄養素に差異はありません。卵は一日1～2個が適量で、卵のたんぱく質が一日の活動に必要なエネルギーを作り出して代謝アップにも繋がる為、朝食で食べるのが最も効果的だとされています。

卵以外の完全栄養食品としては、玄米・納豆や、トマト・ブロッコリー等の野菜、バナナ・リンゴ等の果物が挙げられます。しかしながら、これらの食材だけを食べていれば大丈夫と言う訳ではなく、様々な食材を三食に分けてバランスよく摂取することが重要です。

### ==== 【リサイクルコーナー 今月の♻️商品のご案内】 =====

茶屋隣のリサイクルコーナーは引き続き営業しております。

今月の♻️商品は・・・

#### コンパクトパーソナルシュレッダー 500円

コンパクトで持ち運びも出来る便利商品となっています。1点限りですのでご購入を希望される方はお早めに！！

また、皆様のご自宅で眠っている不用品もまだまだ引き続き募集しておりますので、ご協力を何卒お願い致します m(\_\_)m



#### ゆとりの日のコーナー（書道）

将陽  
軍令

#### Kさんの挿絵コーナー

