



イラスト：崎川◎

社会福祉法人三好やまなみ会

ワークサポート
やまなみ

- 指定・特定一般相談支援事業
- 就労移行支援事業
- 就労継続支援B型事業
- 地域活動支援センター事業
- 共同生活援助事業(グループホーム)
- ひきこもり相談事業

〒771-2502 至 池田井川 IC 吉野川ハイウェイオアシス
徳島県三好郡東みよし町足代3796番地3
TEL(0883)79-3928 FAX(0883)79-3927
<http://www.ws.-yamanami.net/>



パチパチ!!! 新コーナー

今月のテーマ【食欲の秋】

秋と言えば食欲の秋ですが、みなさんは秋の食材の効果や効能をご存知でしょうか？旬のものを旬の時期に食べると身体に良いと聞きますが、どのような効果や効能があるか今回はみなさんにご紹介したいと思います。

- さんま(血液をサラサラにする、EPA・DHAが多く含まれています)
- 鮭(栄養素の代謝を促すビタミンB群や、ビタミンDが豊富に含まれています)
- 栗(食物繊維や亜鉛が含まれています)
- 秋ナス(高血圧予防になるカリウム、目の疲労改善に役立つアントシアニンが含まれています)

食材の効果や効能については個人差がありますので、すべての方に効果があるとは言えませんが、旬の食材はおいしくて安いでなく、栄養がたっぷりと含まれているとのことなので、季節を感じながら美味しい料理を作って頂ければと思います。

ちなみに、旬の野菜は「原産地の気候にあわせて、快適である旬に育てることで、栄養価が高くなり美味しくなる。」という話もありましたよ。

チエミWith◎

chiemi

サンマ+キャベツを合わせて食べると貧血予防や肌のくすみ予防になるみたいです。

chikako

サケ+チーズを食べ合わせると骨粗しょう症の予防や、丈夫な歯の維持ストレス緩和に役立つとされているようです。

chifumi

素揚げしたナスに、スライスした玉ねぎ、にんにく、ネギをかけてポン酢をかけて食べるのが私のオススメレシピです。



すべてハンドメイドとなっております。

秋・冬編みかご新商品ご案内

これからのシーズンにぴったりのシックなデザインとサイズにこだわった今回の商品。
今季は様々なカラー展開を行っておりますので、あなただけの素敵な編みかごを見つけてみませんか？

2018 秋・冬花苗販売開始

2018 秋・冬花苗カタログ紹介!!

今年は、おまかせセット販売がオススメとなっています。色とりどりの花苗をご用意しておりますので、ご自宅や職場のアクセントとして、やまなみの花苗を植えてみてはいかがでしょうか？
出張販売も行います。ご利用の方はお気軽にお問い合わせください。

おまかせ花苗セット販売

※35本セットがお得です!!

①パンジー	②ビオラ
35本 ¥2000	35本 ¥2000
20本 ¥1300	20本 ¥1300
10本 ¥700	10本 ¥700
5本 ¥350	5本 ¥350

③ウィンターパンジー	④なでしこ
35本 ¥2000	35本 ¥2000
20本 ¥1300	20本 ¥1300
10本 ¥700	10本 ¥700
5本 ¥350	5本 ¥350

色々な色を組み合わせての販売となります。
※写真はイメージです。

合計金額 円

単品購入

⑤ノースポール ¥70	本
⑥紫牡丹(白) ¥150	本
⑦紫牡丹(赤) ¥150	本
⑧培養土(40L) ¥1000	個

〇配送日予定 10月中旬からとなります。
※お苗の到着予定は11月下旬頃となります。
※やまなみハウス直売所での販売も行っています。
(お苗の到着予定は11月中旬頃となります)
花苗出張販売も行います!! お問い合わせください。