

北 坂 戸 にぎわいサロン 通 信

城 西 大 学

発行所・編集:城西大学総務課
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<http://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学総務課
または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学) 049-271-7712 (サロン)049-283-4750
- ・開放日:月・水・木・金・土 10:00~18:00

8月は休館いたします！

日頃より北坂戸にぎわいサロンをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。誠に勝手ながら、8月1日(土)~8月31日(月)の期間、にぎわいサロンを休館させていただきます。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

9月のイベント情報♪

9月27日(日)にて、チャリティーバザーを開催いたします。売り上げは全額坂戸市内のボランティア団体へ寄付致します。

つきましては、にぎわいサロンにてバザー品の回収BOXを設置致します。「もう使わなくなったけど、まだまだ使えそうで、捨てるのはなあ〜」といった物がありましたらぜひバザー品として、ご提供下さい。

みなさまのご支援・ご協力のほどお待ちしております。

夏を元気に乗り切ろう！ 緑茶でサッパリ水分補給！

坂戸市を含む埼玉西部地区はお茶の産地(狭山茶)として知られていることをヒントに本学学生が考案しました。

緑茶は夏に不足しがちな水分とビタミンCを摂取でき、カテキン類などのポリフェノールも多く含まれ、夏を乗り切るのに適した飲み物です。

摂取方法は、毎食事に1杯(3食)、また朝起きてから、10時、15時、お風呂上がり、寝る前にコップ1杯を目安にお飲み下さい。そのほかでも積極的にお飲み下さい。また温度は、アイス、ホット、常温でもお好みでお召し上がり下さい♪

お茶で夏を元気に乗り切りましょう！

考案者
医療栄養学専攻(大学院)2年
(管理栄養士)清水さん

