

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



認知症予防イベント!

認知症予防の脳活性化ゲームを体験しましょう! 頭と手を同時に幾通りにも働かせるように深く工夫された楽しいゲームです。脳活性化リハビリゲームで、おなかの底から笑って、脳の全身運動を行います。事前申し込みは不要。

- ・日時 11月9日(水) 10時30分~11時30分
- ・会場 北坂戸にぎわいサロン(城西大学)北坂戸駅東口
- ・参加費 200円
- ・主催 みつつのあ研究所

「水田三喜男コレクション—幕末・近代の書」

下記の通りコレクション展を開催いたします。
ご興味ある方はぜひ城西大学まで足をお運び、ご覧ください。

- 会期: 2016年11月3日(木)~12月3日(土)
- 会場: 城西大学水田美術館 ギャラリー1・2
- 開館時間: 午前10時~午後4時 ※入館は閉館の30分前まで
- 休館日: 日曜日・月曜日・祝日(11月3日(木・祝)は開館)
- 観覧料: 一般200円、高校生以下無料

薬学部コラム

ごぼうの食物繊維で“腸活”!

今回は秋が旬の「ごぼう」を紹介します。ごぼうは、食物繊維が大変豊富に含まれています。食物繊維は水に溶けやすいもの(水溶性)、溶けにくいもの(不溶性)の2つに分けられます。水溶性は生活習慣病の予防など、不溶性はお腹の働きを整えるなどの効果が期待できます。野菜の多くはどちらか一方を多く含むものが多いですが、ごぼうは水溶性と不溶性の両方をバランス良く含んでいます。ごぼうで寒い日も元気に乗り切りましょう!

考案者
医療栄養学専攻(大学院)食品機能学講座 2年
(管理栄養士)大平はる香



「ごぼう串の鶏つくね」
詳しいレシピはサロンにて♪

