

**北坂戸
にぎわいサロン
通信**

城西大学

発行所・編集:城西大学地域連携センター
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<https://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター事務室 または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学)049-271-7713 (サロン)049-283-4750
- ・開館日:火・水・木・金 11:00~17:00



お知らせ

2月4日~14日は、閉館いたします。

2月、3月はコラボイベントたくさん！ぜひご参加ください！

今年のにぎわいサロン2月と3月は、イベントがますますパワーアップ！ぜひご参加ください！

3月8日のイベントは、にぎわいサロン城西大学のカウンターで受け付けます！

2月18日(火) 14:00~16:00 サロン×東亜国際外語学院

北坂戸で日本語を学ぶ外国人学生とお話ししましょう！

テーマ「歌」 みなさんの好きな歌、思い出の歌、元気が出る歌について教えてください！



事前予約不要・直接サロンにお越しください！

3月8日(土) 10:30~12:00 サロン × 坂戸高等学校 科学部

「紫色が高貴な色だったのはなぜ？オリジナルの模様でハンカチを染めよう！」

好きな模様にハンカチを紫色に染めます！驚きの変化も…！？



※要予約・参加費300円(当日お持ちください) 申込:2月28日まで(先着20名)

3月8日(土) 13:30~15:30 サロン × 城西大学 書道サークル

「世界でひとつだけのオリジナルグッズを作ろう」

L判サイズの写真入れ、ペン立てに使える木製の小物入れに、墨で文字を書いちゃいます！



※要予約・参加費無料 先着15名

薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



抹茶ミルクでホッと一息



本格的な寒さが続き、身体を動かすだけでも一苦労ですよね。朝起きることが辛いと感じる日や、寝付きが悪くぐっすり眠れない日もあるのではないのでしょうか。

ところで、2月6日は「抹茶の日」です。茶道において湯を沸かす道具を「風炉(ふうろ)」ということから「ふ(2)ろ(6)」の語呂合わせで定められています。抹茶の苦味成分であるカフェインは、脳を覚醒させる働きがあるため、朝の眠気覚ましに最適です。さらに、旨味成分であるテアニンは副交感神経を活性化させる働きがあります。気持ちを落ち着かせてくれるので、質の良い睡眠をサポートしてくれます。

このように抹茶はこの季節におすすめの食品です。そこで、今月は心も身体もホッと(HOT)あたたまる抹茶ミルクをご紹介します。ゆずが良いアクセントになり、抹茶の香りが引き立つ大人の一杯に仕上がっています。



ゆず抹茶ミルク

【考案者】 城西大学大学院
医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士2年 管理栄養士 土屋明寿美

詳しいレシピはサロンで配布しています♪

