



子育て応援プログラム

「子育て仲間になろう」

リゾンコミュニティスペース「ライブブリーサロ」では全3回の連続プログラム「子育て仲間になろう」を開催し、ママ友づくりの応援を行っています。初回は自己紹介カード

を作って交換し、2回目は保育士さんと一緒に親子遊びを行いました。最後の回はみんなで一緒にランチ！最初は、敬語で話していた皆さんでしたが、全3回が終わる頃には昔からの友達のように、距離が縮まったとの声をいただきました。



地域での子育て仲間づくりに参加しませんか？



自己紹介カード



第3弾★TMGあさか医療センター管理栄養士による「免疫力は食事でUP!強い子良い子、元気な子!」を開催しました

小さな子どもがいるママさん向けに、旬の食材の大切さや、旬の食材を使ったレシピ、腸内フローラ（環境）を整えること、おすすめのおやつなどについて、管理栄養士さんがお話してくれました。参加したママたちからは多くの質問が上がり、普段の何気ない疑問にも管理栄養士さんが丁寧に回答。和気あいあいとした雰囲気皆さん楽しく免疫について学ばれました。



現役のママ管理栄養士

腸が健康だと風邪を引かない!?

腸にはウイルスから身体を守るために戦う菌がたくさんいます。よい菌がお腹の中にたくさんいると風邪を引きにくくなります。よい菌を増やすためにヨーグルトなどで乳酸菌を積極的に摂りましょう。乳酸菌は食物繊維と一緒に摂ると働きがさらに良くなります。野菜・きのこ類・海藻類も積極的に食べましょう!



認知症サポーター講座を実施しました

リゾン全従業員が認知症サポーター講座を受講しました。朝霞市長寿はつらつ課の方、地域包括支援センター「つつじの郷」の方が講師として、認知症の知識や具体的な声掛けの方法を教えてくださいました。このまちで働く者として、地域を見守るための知識と意識を持つきっかけになったと思います!!



黒目川花まつり

3月30日・31日に開催された「黒目川花まつり」にて、リゾンのお客様さま休憩ブースを設置しました。赤ちゃん休憩室、手洗い場・座れる場所など、地域イベントに「あったらいいな」をかたちにしました。

少し肌寒い初日から、とても温かくなった2日目の午後まで、900名を超える多くの方にご利用いただきました。今年もスタンプによるお花見記念写真の撮影も大変好評でした。

