

# 地域活動支援センター かけはし Letter



つばさ 6月号 令和2年6月1日発行

## 夏の準備を始めましょう。



5/31~7/20 頃が鹿児島島の梅雨のようですね。

ムシムシと暑かったり、クーラーで冷えたりと体調を崩しやすい環境になります。クーラーの効いた室内や公共の乗り物の中では薄手の上着など羽織物が1枚あると便利、脱ぎ着のしやすい物だとストレス無く過ごすことができそうです。

体調不良を避けるためには、自律神経のバランスを整え、きちんと心身を休めることが重要です。そのためには、規則正しい生活と、なるべくストレスをため込まないように心がけたいところです。



かけはしでは夏の準備として、みなさんと一緒に今年もゴーヤ・トマト・きゅうり・イエロー



ピーマンを植えました(\*^▽^\*)まだ植えたばかりで弱々しいですが、しっかり大きく育て、たくさん収穫できることを目指しています。今回育てている野菜を使った、超簡単お料理を少し紹介します。



### トマトとチーズのカプレーゼ

● トマトを二つに切り、チーズを挟む。爪楊枝でピンチヨス(串刺し)します、バジルの帽子をつけて、ゴマで目を作れば完成。



夏の野菜は火照った体を冷ます作用があります。旬の食べ物は陰陽のバランスを整え体を正常な状態に近づける働きがあるそうです。

### きゅうりとちくわのわさびマヨ

(材料)

きゅうり  
ちくわ  
ワサビ  
マヨネーズ



● きゅうりをスライスしてお塩でしんなりしたら、ちくわを切って入れます。マヨネーズに好みでワサビを混ぜて和えます。

### ゴーヤサラダ

(材料)

ゴーヤ  
タマネギ  
シーチキン  
マヨネーズ  
塩コショウ



● ゴーヤ・玉ねぎをスライスしてシーチキン・マヨネーズ・塩コショウを入れるだけ。

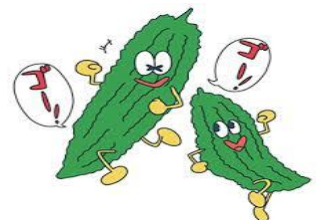


鹿児島のおばあちゃん達の人気お茶請け紹介

### ゴーヤの梅氷砂糖

● ゴーヤを3本(約700g)をスライスして氷砂糖1カップと酢1/2カップと梅干を5.6個入れて冷蔵庫へ入れるだけです。氷砂糖が解けたら(1日で大丈夫)おいしくいただけます。

ゴーヤの夏カレーもお勧めです。



## 梅雨時期の効果的なお掃除について

床がベトベトして気持ち悪い日がありますよね。床掃除には**ハッカ油**を混ぜた水での拭き掃除が良いとのこと。ハッカは清涼感プラス虫よけ効果もあるとのこと、これからの季節にピッタリではないのでしょうか。マスク内部へのスプレーやお風呂に、シャンプーに使い方はいろいろです。

## エコキャップの・・・意味を考える・・・

かけはしではエコキャップを集めています。

かけはしで集まったエコキャップはイオンへ持ち込み

ユニセフを通じて世界の子供たちにワクチンとして届いています。

ワクチンの為にキャップを増やすことではなく、捨てればゴミになり償却処分によりCO2が発生してしまうことも踏まえ、生活の中でのゴミの分別としてお考えいただければと思います。

エコキャップ活動をします。

6月16日(火)

11:50 かけはし集合 12時出発予定です。

参加して下さる方募集中です。



## アートサークル・・・タイトル『雨』

梅雨だって楽しんじゃいます。😊

みなさんの要望で6月10日(水)かけはし2階ホールにて13:30~15:00アートサークルを開催することになりました。タイトルは『雨』です。デッサンの苦手な方には、簡単な表現方法も考えてあります。デッサン用にはアジサイを準備しておきます。

気楽に楽しみましょう。チラシをかけはしに掲示してあります。参加希望の方は申し込みをお願いいたします。絵具等お持ちの方は持参していただくと助かります。お持ちでない方はこちらで用意もできます。



## ～ 6月の活動予定 ～

■バンド活動:13:00~

毎週月曜日(1日・8日・15日・22日・29日)

■音楽の会:13:30~

土曜日(6日・13日・20日)

■音色クラブ:15:30~

第4土曜日(27日)

■ヨガ教室:15:30~

毎週月曜日(1日・8日・15日・22日・29日)

■断酒ミーティング「ひまわり会」

毎週水・土曜日:10:30~

※第1土曜日は10:00~

■卓球サークル

水曜日:3日・17日(コパン合同)

金曜日:12日・26日(かけはしのみ)

■家族会

6月27日(土)13:30~

お茶を飲みながら

お話ししましょう♪



■エコ活動 エコキャップ

6月16日(火)11:50集合 12時出発

■セルフカフェ&カラオケ

6月13日(土)13:30~15:30

6月25日(木)13:30~15:30

○当事者研究(はーとぱーくにて)

6月25日(木)14:00~

■アートサークル:かけはし2階ホール

6月10日(水)13:30~15:00

■手づくり工房 6月20日(土)

13:00~14:00 鍋つかみを作ります

チラシはかけはしに掲示します

## 休館日について



6月の休館日

7日・21日は休館日です

ご確認よろしくお願ひします。

地域活動支援センター かけはし

住所:鹿児島市光山一丁目6番1号

TEL:(099)261-5100

ホームページ:

<http://www.youzenkai.or.jp/kakehashi>

メール:[kakehashi@youzenkai.or.jp](mailto:kakehashi@youzenkai.or.jp)