

こころの里だより

NO. 273 ~7月号~

発行；地域活動支援センター
こころの里

〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8

TEL：(0863) 33-5151

FAX：(0863) 33-5252

E-mail:maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp

！ 食中毒に注意

気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすい状況だとして岡山県は6月13日、県内全域に食中毒注意報を発令しました。

食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」

- ・肉や魚、お総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ・調理中の食材や残り物をそのまま放置しないようにする。

冷蔵庫に食材を詰め込みすぎると、冷えにくくなってしまいます。



使い分けて
つけない

食中毒菌を

- ・食品を扱う際は手を洗う。
- ・生肉や魚、卵など加熱せず食べる食材に細菌が付着しないように気を付ける。

めまこ

に
手
洗
い



低温保存で
増やさない

加熱調理で
やっつける

- ・食材の中心部分は75度以上で1分間加熱する。

食中毒とは…



食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。細菌による食中毒にかかる人が多くでるのは、気温が高く、細菌が育ちやすい6月～9月ごろです。原因によって、病気の症状やその発症時間はさまざまです。

投稿コーナー

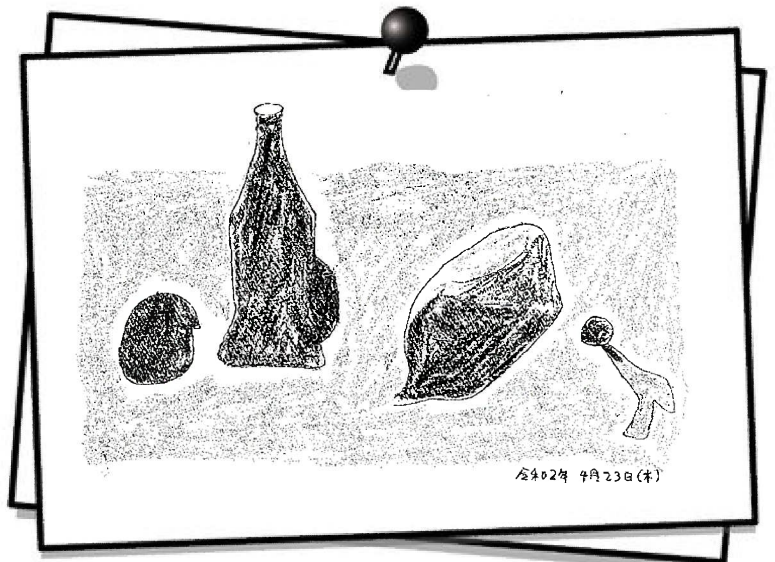
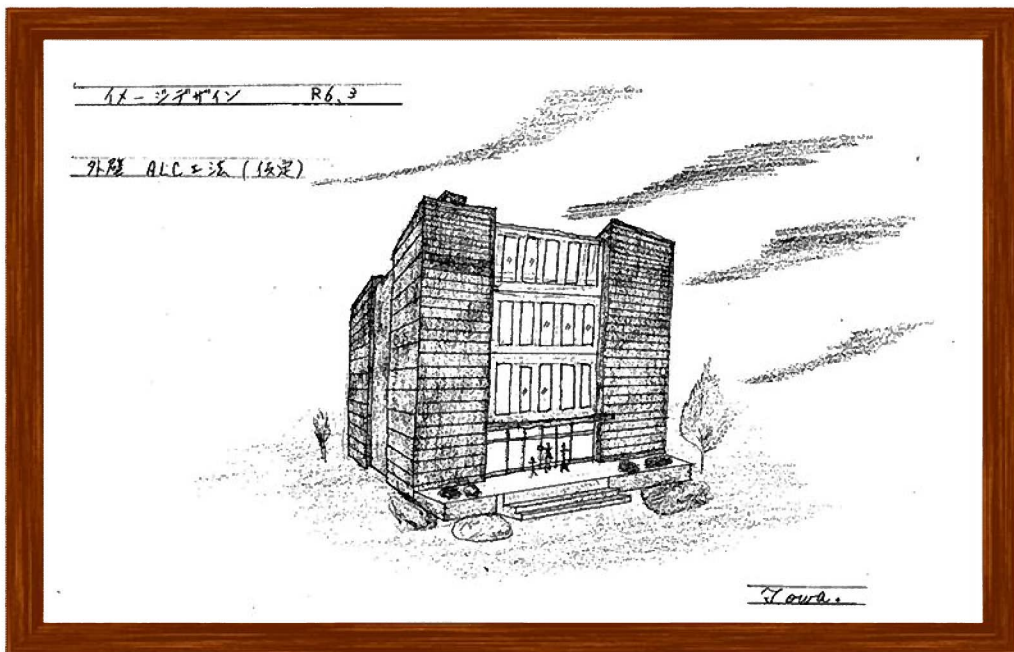


リュックサック
しょって歩いて
お菓子出し

やじべえ

鬼灯

夏休み
幼き頃を
思い出し



めばるの会 (当事者会) より お知らせ



6月6日(木)の話し合いでは、めばるの会から出席者3名で、以下の内容について話し合いました。

話し合いの内容

1



・BBQについて

- ・7/3(土) 10:00開始
- ・参加費: 900円
- ・申し込み期間: 6/1(土)~7/3(土)

月露食品 31-1129	
100g 税込み, 昨年	今年
・牛焼肉... 550円	→ 410円
・豚(ロース)... 190円	→ 172円
・とり(若鶏)... 120円	→ 97円

お肉の価格が-昨年並みに下がった



- ・買出しの日... 7/1(土) or 2(日)
- ・7/4(休)話し合いで食材会議
- ・買出しの前であればキャンセルOKとする → 返金
- ・最少決行人数 5人
- ・「プロパー」が仕事の日になった場合 30分遅れるのはOKにする? → "OK"にしよう

次回話し合い
7月4日(木) 15:10~
◎テーマ
・BBQ 最終確認
食材会議

BBQ 当日の食材について話し合います。
ご都合の合う方はぜひ出席してくださいね!

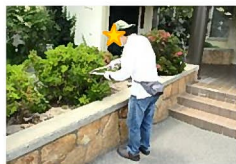
めばると清掃活動 やりました



<2024.06.04. TUE.>

振り返りTime

- ・暑くなくてよかった (天気: くもり ☁)
- ・大勢参加してくれた (会員 4名 会員外 1名)
- ・ボランティアさんが来て下さった!!
- ・お茶会の差し入れを沢山いただいた (ありがとうございます)



庭木も花壇も



スツキリ&さっぱり



大きさいろいろ
8袋



やりきったぜ!

晴れ過ぎず雨も降らずちょうどいいお天気の中、清掃活動スタートです。多くの人に来てくれて、これまで手が届かなかったところもしっかりお手入れできました。たよりを見て当日駆けつけて下さったボランティアさん、短い時間だけでも...とお手伝いして下さいました会員外の利用者さん、ありがとうございました&お疲れ様でした。


<2024.06.15.SAT>



サロン・コンサート

山陽リコーダーアンサンブル

～あなたに届けたい
木のかおり、風のうた～

今回のサロン・コンサートは、山陽リコーダーアンサンブルの皆様をお招きし、「あなたに届けたい 木のかおり、風のうた」と題して演奏を披露していただきました。会場が小さくて申し訳ないと思いつつ、こんなに至近距離で生演奏を見れるのも、サロン・コンサートならではの。最前列はほぼ演奏者さんの目の前です。逆にドキドキ 



大きいのも小さいのも
ぜんぶ、ぜ～んぶリコーダー



リコーダーというと学校の授業で吹いたな～と思っている方も多いのでは。今回は手のひらサイズの小さな「クライネソプラニーノリコーダー」から2メートル級の「コントラバスリコーダー」まで様々な種類のリコーダーが登場。副題にもある“木のかおり”のような柔らかく美しい音色で、クラシックから歌謡曲まで様々な曲が披露されました。演奏後のトークタイムでは、普段見ることのないリコーダー達に皆さん興味深々。次々と上がる素朴な疑問にもユーモアを交えつつお答え頂き、笑顔溢れるひとときになりました。

山陽リコーダーアンサンブルの皆様、素敵なお時間をありがとうございました。



さ～さ～の～は～
さ～らさら～

今年も七夕の季節がやってきました。
こころの里では7月上旬から七夕飾りと短冊を
置いています。
年に一度のこの機会に、願いごとを書いてみま
せんか？

こころの里よりお知らせ



今年も実習生さんが来られます

7月12日(金)～8月1日(木)までの14日間、川崎医療福祉大学の学生さんがこころの里に実習に来られます。行事への参加や、利用者の皆さんの了解を得て相談や訪問の場へ同席させていただくことがあるかと思えます。よろしくお願ひします。

リサイクルコーナー

【 ゆずります 】 ～ **7月19日(金)** まで展示

(多数の場合は抽選)

前



後



Tシャツ <Oサイズ> 1名

我らがファジアーノ岡山のユニフォーム Tシャツです。

「岡山デニム」をモチーフにした濃い赤とネイビーのシックなデザインに、サポーター番号の12番入り。夏でも涼しいメッシュ素材です。



※ 表記されている「O(オー)」サイズは、OVER LARGE のことです。

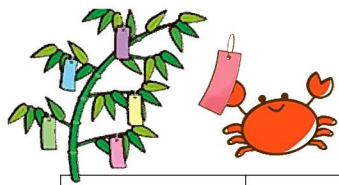
Lサイズの一つ上なので、LL(2L)サイズと同じになります。

※ご応募は、ご本人で品物を取りに来られる方に限らせていただきます。

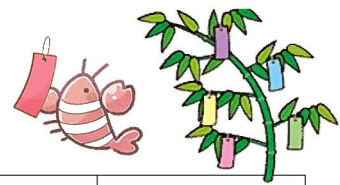
このコーナーでは、利用者の皆さんの相互の不用品再活用を目的として、リサイクル品を募集しておりますので、譲りたい物・譲り受けたい物がある方は、スタッフまでご相談ください。

※※ リサイクルコーナーのご利用につきましては、お気軽にお問い合わせください ※※

(リサイクル担当 ; 津村)



7月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休業日	4 めばるの会	5	6 ランチの日
7 休業日	8	9 ソフトバレー 練習	10 休業日	11	12	13 めばるの会 BBQ
14 休業日	15 休業日 (海の日)	16	17 休業日	18	19	20 料理教室
21 休業日	22 シフォンケーキ づくり	23	24 休業日	25 (会議)	26	27 のど自慢会
28 休業日	29	30 パソコン教室	31 休業日			

☆ 休業日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日	時間	内容	備考
4日(木)	15:10~	めばるの会 <話し合い・BBQ 食材会議> ※入会時に年会費が必要です	年会費 100円
6日(土)	12:00~	ランチの日 <冷麺・くだもの> (★予約締切 7/4(木)14時)	予約 参加費 200円
9日(火)	14:00~	ソフトバレー練習 ※おこやかセンター 交通手段がある方は送迎をご遠慮下さい	13:45 出発
13日(土)	10:00~	めばるの会 <バーベキュー> (★予約締切 7/6(土)17時50分)	予約 参加費 800円
20日(土)	10:00~	料理教室 <エビマヨ、サラダ、スープ> (★予約締切 7/18(木)14時)	予約 参加費 300円
22日(月)	10:00~	シフォンケーキづくり	持ち物 エプロン
27日(土)	13:30~	のど自慢会	参加費 100円
30日(火)	13:30~	パソコン教室 (15:30までの参加を受け付けます)	参加費 無料

予約…予約が必要です。各行事ポスターへの記名又はお電話でもお受けします。キャンセルは早めにご連絡ください。

☆☆☆ 行事に参加される方は、なるべく時間どおりにお集まりください ☆☆☆



平成 12 年 9 月 20 日第 3 種郵便物認可 (毎月 25 日発行)
 令和 6 年 7 月 20 日発行 OSK 増刊通巻 1274 号
 発行所 ; 岡山障害者団体定期刊行物協会
 〒700-0973 岡山市北区下中野 246-4
 NPO 岡山けんかれん内 大森文太郎
 (頒価 100 円は会費に含まれます)

編集 ; 地域活動支援センター こころの里
 〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8
 TEL : (0863) 33-5151
 FAX : (0863) 33-5252
 E-mail:maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp
 編集責任者 ; 坂屋 豊 編集者 ; 西内 由梨