WEB版

こころの里だより

NO. 285　～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

⚠ 食中毒に注意

気温や湿度が上がることで食中毒が発生しやすい状況となっています。岡山県下でも、最近の気温および湿度の状況から、６月 16 日より食中毒注意報が発令されました。

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。

食中毒予防の３原則　「つけない・増やさない・やっつける」

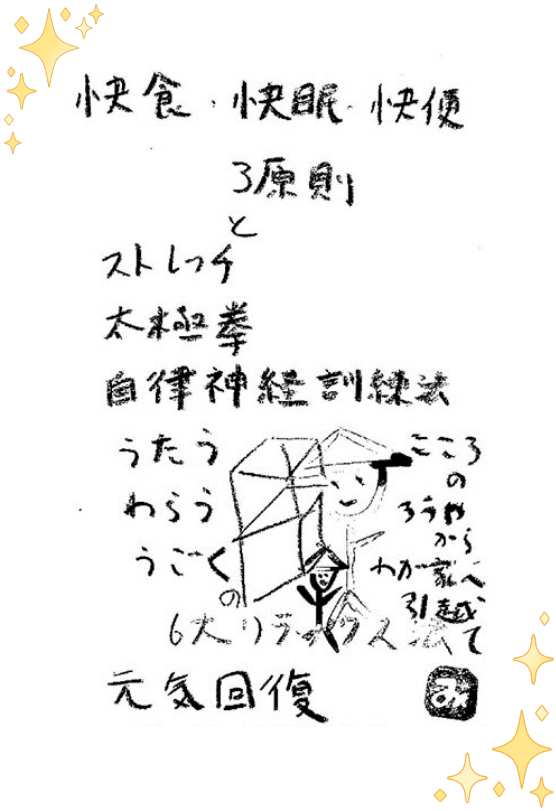
冷蔵庫への詰め込みすぎも注意しましょう！

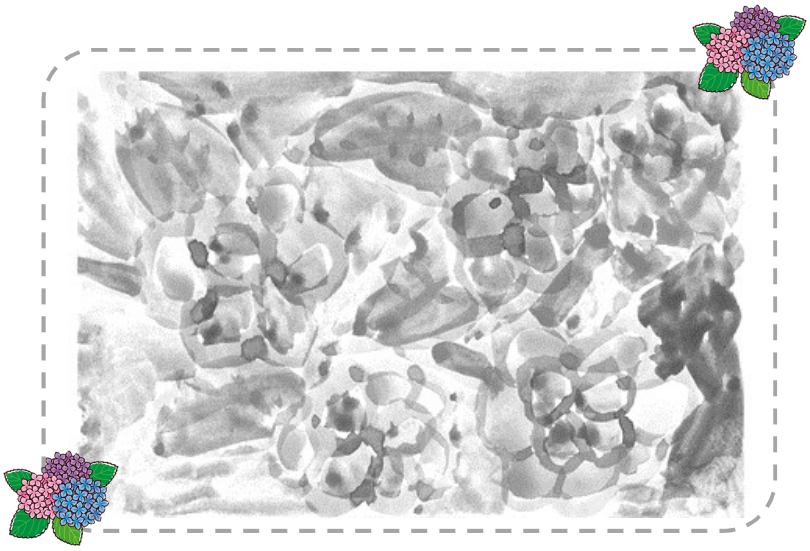
詰め込みすぎると、冷蔵庫内の温度が上がってしまい食材が十分に冷えない可能性があります。

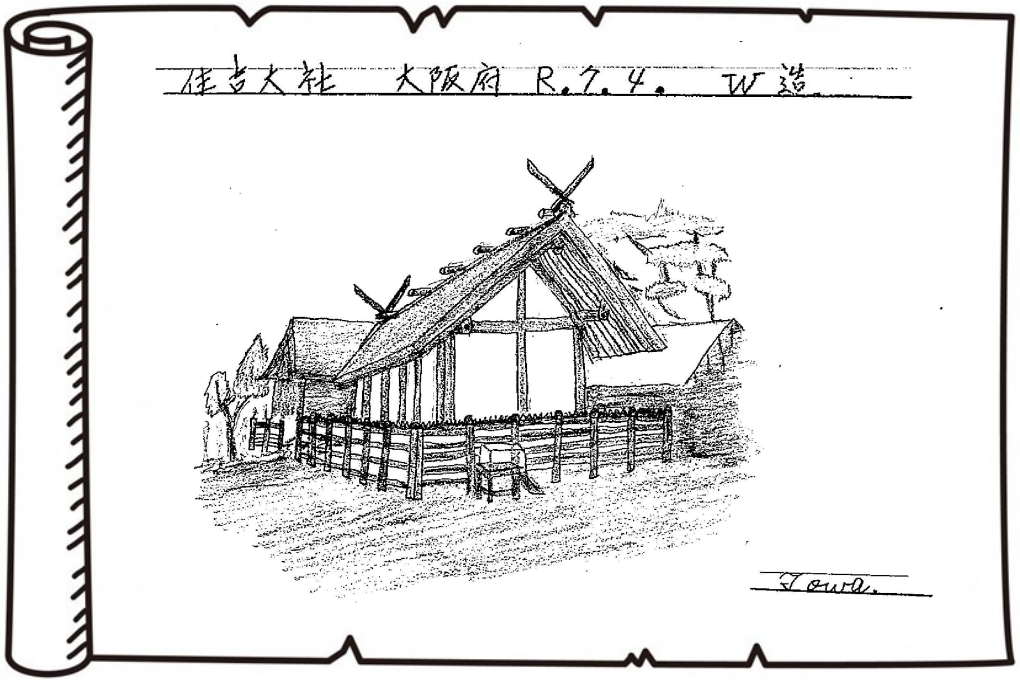
引用・参考：岡山県生活衛生課、厚生労働省 - 食中毒特集ページ、農林水産省 - 食中毒の原因と種類

投稿コーナー

夏休み　西瓜食べたら
お皿は薄ピンク
やじべえ


快食・快眠・快便
3原則
と
ストレッチ
太極拳
自律神経訓練法
うたう
わらう
うごく
こころの
ろうかから
わが家へ
引越て
元気回復




住吉大社　大阪府 R.7.4. W造

めばるの会（当事者会）より お知らせ

6月5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
  購入するもの：着火剤（300円）、炭（6kg）（めばるの会計）、紙皿（200円）
- 7/3（木）話し合い
  肉の量を確定、その他の食材を決める
- 7/10（木）15：15～ 買い出し
- 最少決行人数：5人
- （遅れる連絡があった場合：30分ならOK）
- キャンセルのリミット：買い出し前から返金可

次回話し合い
7月3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

<2025.06.03.TUE.>

小雨降ってたけど
やりましたっ

雨にもマケズ
虫にもマケズ

90リットル 4袋

無事終了

どんなお花が咲くかな～

振り返りTime

・雨が降ったので土が湿って草が抜きやすかった
・すみれがあってびっくり
・決行できてよかった
・ゴム手袋がすごく良い！（使いやすさ ★5つ）
・厚手のゴミ袋が良かった

（一部抜粋）

朝から雨が降り続いており、午後には止むという予報も外れて小雨がパラパラ･･･。どうする？と迷いつつも、時間になると何とな～く準備を始める皆さん。雨に負けず決行です！雨に濡れながらもしっかりお手入れできました。会員の皆さん、そして短い時間だけでも…とお手伝いして下さった会員外の利用者さんもお疲れ様でした。

雨の中お疲れ様でした

＜2025.06.21.SAT＞

サロン・コンサート

～風わたる 海のある街　カンタービレ～

＜ハープ＞
富田 茂 氏

＜ヴァイオリン＞
野村 由美子 氏

ヴァイオリンとハープのアンサンブル「Havl Duo」(ハーブルデュオ)

今年のサロン・コンサートは、ヴァイオリンとハープのアンサンブルでご活躍されている富田さんと野村さんをお招きし、「風わたる 海のある街 カンタービレ」と題して演奏を披露して頂きました。
滅多に見る機会のないハープは目の前で見るとその大きさにビックリです。クラシックや有名な映画の主題歌など、一度は耳にしたことのある曲もひと味違って音の厚みが増しているように感じました。どちらの楽器も、優しい音から重厚感のある音まで奏でられる幅広さに驚きです。
演奏後のトークタイムでは、客席の皆さんからあがる素朴な疑問や即興演奏にも快く答えて頂き、なごやかなひと時を過ごすことができました。

富田さん、野村さん、素敵なお時間をありがとうございました。

蚤の市開催中

こころの里の中から、またまた色々なものがたくさん出てきたので、毎度恒例の(？)蚤の市を開催中です。
懐かしくて、つい手に取ってみたくなるものや、気になるものが盛りだくさんです。是非お立ち寄りください。気に入ったものがあればどうぞお持ち帰りください。

こころの里よりお知らせ

☀熱中症にご注意ください！

日中 30 度を超える暑い日が続いています。こころの里にお越しになる皆さんも、熱中症対策としてこまめな水分補給、エアコン・扇風機の利用をお願いします。エアコンと扇風機は、お帰りの際には電源をお切り頂きますよう、ご協力をお願いします。

リサイクルコーナー

【 ゆずります 】 ～ **7月18日(金)** まで展示
（多数の場合は抽選）

① Tシャツ ＜Sサイズ＞ 1名

under armor(アンダーアーマー)のロゴが入った
Tシャツです。
色は薄いミントグリーンで、夏らしさバツグン。
Tシャツって何枚あっても良いですよね。

② 自転車カバー 1名

24～27インチの自転車に対応しています。
（一般的な大人用自転車が 26～27 インチです）
雨や汚れから大切な自転車を守ってくれます。

※申し込みは、いずれかのうちから、1点でお願いします。

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 休業日	3 めばるの会	4	5 ランチの日 ゆったりサロン(仮)
6 休業日	7	8 ソフトバレー 練習	9 休業日	10	11	12 めばるの会 BBQ
13 休業日	14	15	16 休業日	17	18	19 料理教室
20 休業日	21 休業日 (海の日)	22	23 休業日	24	25	26 のど自慢会
27 休業日	28	29 パソコン教室	30 休業日	31（会議）		

☆　休業日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始　☆

日	時　間	内　容	備　考
3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
5日（土）	12：00～	ランチの日 〈冷めん〉（★予約締切7/3(木)14時） 予約	参加費 200円
	12：30～	ゆったりサロン（仮）	参加費 無　料
8日（火）	14：00～	ソフトバレー練習※すこやかセンター 交通手段がある方は送迎をご遠慮下さい	13：45出発
12日（土）	10：00～	めばるの会 ＜バーベキュー＞（★予約締切7/5(土)17時50分） 予約	参加費 1000円
19日（土）	10：00～	料理教室 〈豚肉のしそ巻き、なすの煮びたし、かぼちゃサラダ〉（★予約締切7/17(木)14時） 予約	参加費 300円
26日（土）	13：30～	のど自慢会	参加費 100円
29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 ☆☆☆

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
編集責任者；坂屋　豊　　編集者；西内　由梨

WEB版「こころの里だより」をご活用ください

こころの里のホームページ上で、WEB版「こころの里だより」を定期的に更新しています。
「こころの里だより」がお手元に届くよりも、少しだけ早くご覧いただけます。
スマホ・タブレットをお持ちの方は、右のQRコードから、アクセスいただけます。