

かわら版

自主事業報告 7月

◦やみよう講座～ヨかと玄米バツゴはん～
6月13日(木)・15日(土)



ムスビヨかのカオリ先生が講師の「やみよう講座」が
13日と15日の2日間開催されました。

13日は上半身メインで、15日は下半身+有機玄米
ごはん調理を行いました。



ヨかは、1班みなん経験者ということもあり、とても上手で
きれいなポーズがきまっていました^^

有機玄米ごはん調理は マクロビオティック料理を
調理しました。マクロビオティック料理って??と
思いますよね? マクロビオティック料理とは...

→全^て無農薬、添加物、化学調味料なし
精製された白砂糖や食塩不使用、自家製または
伝統的な手法で余分なものが一切ない調味料を
使用されており、素材の美味さを生かす料理になります。
根、こも皮も素材の命を丸ごと全部いただく調理方法です。



今回は主に「玄米の食べ比べ」をしました。
圧手鍋で作ったもの・土鍋で作ったもの・土鍋で水に8時間以上浸したのもの
この3種類の食べ比べでした。それぞれ味や歯ごたえが違った
そうです。(しかも今度食べ比べし(みようかな!))

今回のやみよう講座で、カオリ先生の教室で続けたいと
いう方もいらっしたので、やみよう講座開催してよかったです!

自主事業予告

7/7
受付
開始

◦おやこde 工作～ポリマークレイ～(おじいちゃんのカリコを作(みよう!))

8月4日(日)13時30分～15時30分～
対象→小学生以上のお子さまと保護者 定員→8組(1組3人まで)
参加費→1人1,000円(付き添いのみの方は無料) 講師→エビナリナコさん

◦おやこの料理教室(おにぎり・カリコサラダ・お星さまスモを作りま)

8月7日(水)10時～13時30分
対象→4～6歳の年長児童とその保護者(保護者1名につき対象の年長児童2人まで)
定員→8組(兄弟参加可) 参加費→1,100円(兄弟参加の場合プラス500円)

詳しくはコミアラHPを見てね!



ワシ薬剤師の豆知識〜麻疹について③

「麻疹について」の最終回は予防接種の重要性についてです。
 麻疹に特效薬はないといわれていますが、唯一感染しない方法として
 予防接種があります。現在、17歳の時と5〜7歳の時の2回の定期
 接種を無料で行うことができます。1回接種で93〜95%、
 2回接種で97〜99%の確率で免疫ができるといわれています。
 母子手帳などで確認してみてください！

麻疹と麻疹のちがい

麻疹はちがいますが「感染時の症状が似ているが特徴です。(麻疹は発熱・咽痛・咳・結膜炎の4つが特徴にしやすいのは麻疹です。麻疹は「三日はら」といったりはしますが麻疹は妊婦さんが感染すると母子感染はります。)

★麻疹は「睡眠の質」についてかいてあります！



印刷機をご利用の方へ

印刷機をご利用時の忘れ物が最近多くなっております。ご利用後は忘れ物がないか
 いまいちどご確認ください。
 ※忘れ物があった場合は、窓口で書いていただいた
 連絡先のほうへご連絡させていただきま
 すので、ご了承ください。よろしくお願
 いします。

会議室・和室をつなげてご利用の方へ

会議室・和室をつなげてご利用の際、
 退出前に職員がパーテーションのチェックをしますので
 必ず退出前に職員をお呼びください。
 また、会議室の机や足の足に各部屋ごとツールが
 貼っておりますので(例⇒会議室1)部屋をまちがえないよう
 に片付けをお願いいたします。

5月号の「コミプラススタッフの疑問、みなさんはどう!?」のアンケートに
 答えてくれたみなさん、ありがとうございます!!
 結果を報告します! 関西→7 関東→21 その他→0
 という結果でした。予想通りな結果でした。
 また何かコミプラススタッフの疑問などあったらアンケートさせてくださいネ!

学びのコーナー

7月の誕生花 → ひまわり

夏の代表的な花であるひまわりは太陽のように大きな黄色い花が特徴。
 その明るい色合いと大きなサイズは、人々に元気を活力を与えてくれます。
 花言葉 → あなただけ見つめてる・情熱・憧れ

ひまわりの花言葉は本数により意味が変わります。
 1本 → 目醒め 3本 → 愛の告白 7本 → 密かな愛 11本 → 最愛
 99本 → 永遠の愛 すとー福にしよう 108本 → 結婚しよう



リトゴのつばき
 リトゴのつばきは
 ハイビスカスとフォルメリア
 エコー・リトゴにハイビスカス
 つばき(花)
 ※リトゴのつばきは
 5月です!!