



ふら~っと



社会福祉法人新潟しなの福祉会
 地域生活支援センター「ふらっと」
 〒951-8142
 新潟市中央区関屋大川前1丁目2番28号
 TEL 025(265)5958 FAX 025(265)5948
 相談専用 TEL 025(265)5957
 E-Mail : furatto@chive.ocn.ne.jp
 URL: <http://www.shinano-niigata.sakura.ne.jp/>

● ● ● 9月 ふらっと予定 ● ● ●	
☆毎週第1土曜日開催 ●茶話会.....	1日(土) 13:30~ 地域交流室にて(女性のための茶話会です)
☆年4回開催 ●面白ろクッキング.....	7日(金) 11:00~13:00 地域交流室にて 定員5名 エプロン、三角巾のご準備をお願いします。 *9月6日(木)12時までに担当山岸までお申し込みください。
☆毎月第3土曜日開催 ●昼食会.....	18日(土) 当日10:30までにお申し込みください。

ゴーヤ収穫しました!

関川さん(前後援会会長)からいただいたゴーヤがすくすく成長しています。先日立派なゴーヤを収穫し、昼食会等で、ゴーヤチャンプルにいただきました。

ゴーヤは、目が粗いと苦く、細かいと苦くないそうです。ふらっとのゴーヤは、やや粗めでしたが、程よい苦みで、とてもおいしくいただきました。関川さん、ありがとうございました!



ゴーヤチャンプル
 昼食会の一品として美味しくいただきました



避難訓練を行いました

先月、あどばんと火災を想定した合同避難訓練を行いました。火災の際は、煙を吸わないように避難することが大切です。ハンカチ等で口を塞いで、冷静に避難をしましょう。

近年の避難訓練では、「おかしもち」がキーワードだそうです。昔は「おはし」「おかし」と習いましたよね?これ以上長くなると覚えるのが大変そうです(^_^)「おかしもち」ぜひ覚えておきましょう。

また9月1日は防災の日です。この機会に、ご自宅の避難場所を確認したり、防災グッズ等の用意や見直しをしてみたいはいかがでしょうか。



新潟しなの福社会 夏まつり



8月25日(土)に新潟しなの福社会夏祭りを開催しました。台風が近づく中ではありましたが、お祭りの間は雨も降らず、大勢の皆様にご足を運んでいただくことができました。

今年も地域の皆様、関係者の皆様にご多大なるご支援、ご協力を賜り、無事に賑やかなお祭りを開催できましたことを新潟しなの福社会一同、こころより感謝いたします。

今後とも、新潟しなの福社会をよろしくお願いいたします。

後援会丸山会長



ご協力ありがとうございました!

参加団体(敬称略)

- ・梨の里
- ・ワークショップロード
- ・いしすえ
- ・クローバーひしもの家
- ・新潟しなの福社会後援会



民謡あだち会様

社会福祉士パフォーマーKAZUMA様

イベント出演者様

関屋六階節保存会様



ボランティアのご協力

- ・新潟青陵大学の皆様
- ・新潟高校の皆様
- ・新潟医療福祉大学の皆様
- ・新潟大学の皆様
- ・新潟医療福祉カレッジの皆様

バザー物品ご寄付(順不同)

- ・奥田裕美様
- ・石塚幹大様
- ・佐藤範子様
- ・梅野次郎様
- ・鈴木万利子様
- ・江坂卓様
- ・山形久四郎様
- ・大羽賀今日子様
- ・阿部光子様
- ・大野陽子様
- ・丸田ユキ子様
- ・山崎ヒロ様
- ・山際由希子様
- ・佐藤和子様
- ・荒賀郁子様
- ・長崎裕香様
- ・津田圭子様
- ・内藤香代子様
- ・能勢朋子様
- ・村山孝子様
- ・木間悠介様
- ・阿部綾子様
- ・阿部繁明様
- ・渡辺礼奈様
- ・佐藤愛弓様
- ・吉崎楓様
- ・大岡正一郎様
- ・斉藤充様
- ・渡辺裕子様

その他、大勢の皆様さまより沢山のご寄付を頂きました。ありがとうございました。

残暑二負ケズ

今年の夏を一文字で表すと…「暑」に尽きるのではないのでしょうか。このコーナーを書いている8月23日、新潟市中央区では観測史上最高の39.9℃を記録したそうです!太陽の熱さもさながら、地面からの熱気もものすごく、地面がユラユラ(いや、グラグラ!?)していました。今年は残暑も厳しいようです。そんな暑さを乗り切るには、やはり食事、水分補給が大切です。

①冷たいものの取りすぎに注意(胃を冷やすと食欲が低下するそうです。冷たいものを食べる時は、冷やす作用を緩和するネギやショウガと一緒に摂ると良いそうです)

②水分補給は少しずつ(喉が渇いてから水分をとるのではなく、早めに飲みましょう)

③疲労回復に効果的な食材を(豚肉、ニラ、梅干しなど。麺のみ等でなく、バランスよく食べましょう)

元気に夏を乗り越えて、秋を迎えたいですね。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…

みなさんはどんな秋を過ごしたいですか?私は果物狩りに行ってみたいです♪



いけだ