



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/>

● ● ● 7月 ふらっと予定 ● ● ●	
☆毎月第1土曜開催 ●茶話会・・・	感染症対策のため、 お休み とさせていただきます。
☆毎月第3土曜日開催 ●昼食会・・・	感染症対策のため、 お休み とさせていただきます。

ふらっとの利用について

もうすぐ夏本番ですね。世間では「新しい生活様式」が発表され、6月19日には県外への移動の規制も解除となるなど、様々な動きを見せています。規制の緩和も進む中、ふらっとでは6月15日から以下の対応をさせていただきますことになりました。

【開館時間】
 通常時 9:30~18:00
 6/13まで 10:00~16:00 **利用時間は1時間程度**
 ↓
 6/15~ 当面の間 **10:00~17:00** **利用時間は2時間程度**を目途にお願いいたします。

【利用にあたってお願い】

1. 利用受付時の体温測定にご協力ください。
 (発熱、風邪症状がある場合は利用をお控えください。)
2. 必ずマスクの着用をお願いします。
3. 談話室に入る前に手洗い、消毒をお願いします。

通常の開館時間に戻す際には改めてご案内いたします。皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、安心して利用していただくため、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

三密を避けた行動を心がけましょう。
うがい・手洗いもお忘れなく！



『紫陽花』

あるメンバーより、ふらっとにお花をいただきました。心が落ち着くようなきれいな青色で、ふらっとの中を華やかにしてくれています。今の時期にピッタリのお花ですね。



一法人行事の開催見合わせについて

◎新潟しなの福祉会 後援会のつどい（例年 6 月頃）

◎新潟しなの福祉会 夏まつり （例年 8 月）

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、例年開催しておりました上記の 2 つの行事につきまして、感染予防対応が困難と考え、今年度は開催を見合わせる事となりました。参加される方の安全を最優先とし、今後の感染症の収束状況を見守りながら、可能であれば時期を変えて例年とは違う形での行事の実施を検討して参りたいと考えております。

毎年ご参加を楽しみにして下さっていた皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

テーマは『食生活』



自宅での時間が増えたことで、皆さんの食事面にはどのような影響があったのでしょうか。それぞれの変化や食事の様子をインタビューしてみました♪



3食きちっと食べていた。

匿名

朝食ではめかぶ、豆腐、牛乳、毎日食べてました。

ゲハ

マルちゃんのたらこ味焼きそば最高でした！

ジャイアンツ

コロナでしばらく行けていませんでしたが、

6月に久しぶりに外食に行けました。

匿名

ウオロクの寿司と海鮮丼が好きでよく食べていました。

Mくん



五目とカニの釜めしを食べていた。

喪黒福造亭

“冷やし中華” 写真を手本に、トマト、キュウリ、ハム、卵をのせます。

K.Y



わたし流 梅雨の乗り切り方

梅雨に入って約3週間、どんよりした天気が多く、湿度も上がってきて気分まで沈みがちになってしまいますよね。体もなんだか重た〜く感じる今日この頃です。こういう状態を「つゆだる」というそうです。今年は、新しい生活様式にも慣れていかないといけないですし、「マスク」が手放せないのも、一層だるさが増しているような気がします。でも、「つゆだる」にも「コロナ」にも負けてはいられません！！

「つゆだる」をうまく乗り越えるためには、工夫も必要です。私は、からだを冷やさないように、いつもよりぬるいお風呂に浸かったり、旬のものを多く食べたりするように気をつけています。（上のテーマで、私はインタビューされていませんが、勝手に答えます！）6月は、旬を迎えた野菜が多く、そら豆、アスパラガス、きゅうり、トマトなど、色鮮やかなものがどんどん増えてきて、食卓も楽しくなります。これからは、さくらんぼやスイカ、メロンなどのフルーツが楽しみです。本当は、もう少し体を動かして夏に熱中症にならない暑さに強い体づくりをすることも「つゆだる」を乗り越える大事なポイントのようですが・・・それは諸事情があり取り組めていません(; ∇ ;)

食いしん坊 す〜さん