

# ほほえみ@COM

2010年 夏号

夏号／vol.8 2010年9月1日

発行：世田谷区立ほほえみ経堂

〒156-0052 世田谷区経堂 3-6-24

Tel：03-5451-5151 Fax：03-5451-5153

E-mail：spqf3dt9@diary.ocn.ne.jp

発行責任者：山田 浩史

利用者編集委員：八島・大木・佐藤



## 『施設長の挨拶』

9月に入ってもまだまだ、暑い日が続いております。皆様、夏バテなどなさいませぬようにお体をご自愛くださいますようお願い致します。

現在、活動の一つとして利用者が外気浴や散歩でいつもお世話になっている石仏公園への恩返しの意味と地域に役立つ活動を通して交流を深めたいという思いから「公園の清掃活動」と「花壇で花の育成」をしています。水やりや雑草取りを皆で分担し、心を込めて育てていることに花も応えてくれているようで、それぞれの花が個性を出してきれいに咲いています。誰でも安心して利用できる魅力ある公園づくりに地域の一員という立場で利用者自身が貢献していくことの意義は大きいと思っています。

また、今年は年間を通じて地域との交流を深めるイベントを企画し、私たちの活動や思いを発信し知ってもらおう取り組みをしていきます。

地域への貢献と発信を通じて、地域の方々との連帯を強めていきたいと考えています。今後も皆様方のご支援、ご協力の程よろしく願いいたします。

訃報；利用者の八島賢治さんが7月25日に亡くなりました。この季刊誌「ほほえみ@COM」の編集長を務められ、熱心に日々の活動やイベントでは記録を取ったり、編集にも尽力いただきました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

世田谷区立ほほえみ経堂  
施設長 山田 浩史

# 活動報告

## ◆1日外出 (東京ディズニーランド、新百合丘にて)



行きたいなあ～の、あの場所で思いっきり楽しんできました♪

## ◆アート展

楽しいな～

「部屋に飾りたい！」そんな気になるようなステキな作品でした。みんなの力が一つになると、こんなにステキな物ができるんです。



すばらしい!

## ◆花壇



大きな～れ

真夏の水やりは大変です。でも、きれいな花でみなさんがホッとして下さるならと頑張りました。

## ◆防災訓練 (6.18)



訓練がんばろう!

備えあれば憂いなし。訓練も真剣でした。職員さん、ちゃんと消火して下さいね!

## ◆ほほえみ夏祭り (8.16)



只今準備中!



“ジンボウザメ”も泳ぐ海の中、焼きそば、フランクなどをみんなで作って食べた後、ピエロ、講談、スイカ割り、そしてフラダンスとショータイムを楽しみました。

# Information

## フリーマーケット開催！

9月11日（土）11:00~14:30

当日は、フリーマーケットの他、おいしいおにぎり、たいやきなどもあります。くじ引きコーナーでは、家庭で使える品など、お役立ちグッズが満載！お買い物をしなくてもくじ引きには参加できます。フリマではどんなお店があるか、お楽しみに！その他、食品関係の企業を中心に協賛品の販売や生活雑貨などを販売するバザーコーナーもあります。



## 11月6日（土）地域交流祭 開催決定！

※詳細が決まり次第、お知らせいたします。

## 夏バテ予防に食べたいものは？



暑さもまだまだ続き、体力が消耗して疲れやすくなりますね。夏から秋への季節の変わり目は、夏バテに注意が必要です。夏バテは、湿度が高く汗が蒸発しないことで、体内に熱がこもってしまうことから始まり「暑い → だるい → 食欲がない → 清涼飲料水などのとりすぎ → 消化力の衰え → 食欲がない」という悪循環がおこります。

また、室内と外気の温度差に身体が対応できなくなり、自律神経のバランスが乱れることも大きな原因の一つです。

夏バテ予防にはスタミナをつけなければなりません「お肉を食べる」という意味ではありません！神経や筋肉のパワーになる栄養素の『ビタミンB1』が、非常に効果的です。実はビタミンB1は、汗をかくことで大量に消費してしまう栄養素です。

B1を多く含み、夏バテに有効な野菜は、ニンニクです！「スタミナ」に代表される野菜の一つですね。ニンニクの栄養素は、加熱しても効果が失われることが少ないのです。ニラ・ねぎ・玉葱も同様の効果が期待できますので、夏バテに負けないよう積極的に食べたいですね。

ほほえみ経堂 栄養士 秋山 絵未



# 経堂駅周辺の お店の紹介



わらび餅 小笠原

川崎市多摩区菅馬場 1-8-20

Tel/Fax : 044-945-8145

携帯電話 : 090-1039-4370



バイクが  
目印です！

毎朝手作り・できたての柔らかいぷるぷるしたわらび餅を  
各曜日場所で販売しています。ぜひ、お立ち寄り下さい。

(月) 馬事公苑正門前 (世田谷区)

(火・隔週) 石仏公園前 経堂駅より千歳船橋方面へ  
徒歩 10分線路沿い (世田谷区)

(水) 用賀駅北側 くすのき公園横 (世田谷区)

(木) 15:00~ 赤松公園横 世田谷線松原駅北側 (世田谷区)

(金・隔週) 南河原公園 川崎幸病院横 (川崎市幸区)

(土) 洗足池公園前 中原街道沿い (大田区)

(日) 用賀駅北側 くすのき公園横 (世田谷区)



わらび餅 ¥350

甘さ控えめのお餅に、味付けにこだわった、きな粉・うぐいす抹茶きな粉をまぶしてどうぞ。黒みつも手作りです。



きな粉キャラメル ¥350

自家製のやわらか〜い生キャラメル  
口の中でとろけます (\*^\_^\*)



フルーツマトのわらび餅 ¥350

夏季限定！フルーツマトのわらび餅は、マンゴームースとの相性が絶品です♪

## 編集後記

# 八島さん追悼



昨年のハロウィンでは「海賊」のコスプレが  
とてもステキでした。  
(2009. 10. 29)

## 八島さん・ありがとうございました。

目を閉じてあなたの事を思うと、自分に出来る事を精一杯がんばろうとしている姿が目に見えます。だから、私達はあなたに「さよなら」なんて言いたくない。あなたの教えてくださった事を大切に胸に刻んで、これからもがんばっていきたくと思っています。

利用者編集委員：大木

誕生日に  
心のもった  
バースデーカードを  
もらって、記念に…  
(2010. 7. 7)

