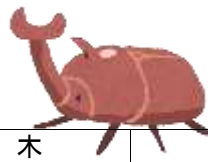




8月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
6 ランチ グループピア カウンセリング なつまつ 夏祭りミーティング	7 きゅうかん 休館	8	9	10 ソフトバレー れんしゅう 練習	11	12 ガーデニング
13 ランチ なつまつ 夏祭り ミーティング	14 きゅうかん 休館	15 カラオケ	16	17	18 でしおちょうなつまつ 出汐町夏祭り しゅってん 出店	19 ガーデニング
20 ランチ ふれあい ミーティング	21 きゅうかん 休館	22	23 えいご 英語サークル	24 しゅわ 手話サークル	25 ソフトバレー れんしゅう 練習	26 ガーデニング おやつパーティー じょうえいかい DVD上映会 ほな 話し合い
27 ランチ カラオケ	28 きゅうかん 休館	29 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	30	31	8月の手話サークルは だい もくようび 第4木曜日にあります！	

ふれあいひろばのの載せる記事について14:00
から話し合います。ぜひご参加ください☆

9月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
3 ランチ グループピア カウンセリング	4 きゅうかん 休館	5	6 えいご 英語サークル	7 DVDじょうえいかい 上映会	8 ソフトバレー れんしゅう 練習	9 ガーデニング
10 ランチ カラオケ	11 きゅうかん 休館	12	13	14 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	15 バドミントン	16 ガーデニング おやつパーティー
17 ランチ ふれあい ミーティング	18 きゅうかん 休館	19	20 ソフトボール	21 しゅわ 手話サークル	22 ソフトバレー れんしゅう 練習	23 ガーデニング
24 ランチ	25 きゅうかん 休館	26	27 カラオケ	28	29 あいあいスポーツ フェスティバル もうしこ (申込みの方)	30 ガーデニング

〇ふれあいミーティング 13:30~14:30
みなさんからの意見や提案をお待ちしています

〇ランチ 毎週日曜日に皆さんでランチをしませんか？
当日10:40までにお越し下さい

ひがしく
東区スポーツセンターでソフト
バレーボール大会があります。
せんしゅ
選手としての申込みは締め切
っています。いっしょ
一緒に応援に行
かれる方は9月28日(木)まで
に職員にお伝え下さい。

へ やじょうほう
☆部屋情報☆
H29年7月末現在
まづげんざい
空きがあります
お問い合わせ: (082) 250-7850



ひろば ふれあい広場 8・9月号

2017年8月発行

発行・印刷 地域生活支援センターふれあい 広島市南区出汐3丁目2-20

TEL: 082-250-7830 FAX: 082-250-7831

URL: <http://www.mentalhealth-hijiyama.com/>

ぎょうじあんない *行事案内*

出汐町夏祭りに出店します!

今年も出汐町内の夏祭りに出店します。
一緒に夏祭りを楽しみませんか?



日程: 8月18日(金)

夏祭りで出店するゲームの内容を決めるミーティングを行います。ぜひ皆さん、ご参加ください!

とき: 7月30日(日)、8月6日(日)、8月13日(日)
13:30~ ふれあい5階にて

8月の手話サークル
は第4木曜日です!

手話サークル

興味のある方は初心者の方でも大歓迎です。
楽しみながら手話を習っていきませんか?



とき: 8月24日(木) 9月21日(木)
13:30~15:00

場所: ふれあい5階(先生が来られます!)

カラオケ

とき: 8月15日(火) 8月27日(日)
9月10日(日) 9月27日(水)
13:30~15:30



場所: 6階地域交流室
費用: 歌う人 70円
見学する人 50円

参加費用が変わっています!

おやつパーティー

おやつを食べながら楽しく話しましょう!



とき: 8月26日(土) 9月16日(土)
14:30 ふれあい集合、おやつ&飲み物の買い出し
15:00~16:00 おやつパーティー

費用: 実費(買い出しでかかった費用を参加人数で割ります)
場所: ふれあい5階

音楽仲間のつどい

音楽に興味のある方、一緒に楽しみませんか?



とき: 9月14日(木) 13:30~
場所: 6階地域交流室

DVD上映会

みなさんと一緒にDVDを観ませんか?

上映会に向けた話し合いが事前にありますので、
よければそちらにもご参加ください!

上映会話し合い...8月26日(土) 16:00~

DVD上映会...9月7日(木)
13:30~15:30

場所: ふれあい5階



スポーツ

*ソフトバレー練習

とき: 8月10日(木)
8月25日(金)
9月8日(金)
9月22日(金)

13:00 ふれあい集合
13:30 出発

場所: 当日の空き状況により決めます
(南区スポーツセンターまたは宇品体育館)

持ち物: 体育館シューズ・手帳
(手帳持参で体育館の使用が無料になります)



*バドミントン

とき: 9月15日(金)

*ソフトボール

とき: 9月20日(水)
13:00 ふれあい集合
13:30 出発
場所: 熊平公園



*卓球大会

とき: 8月5日(土)
9月2日(土)

13:00 ふれあい集合
13:30 試合開始
場所: ふれあい5階

8月~来年2月の卓球大会優勝者で、3月にトロフィー獲得戦を行います。8月~2月の優勝者が重なれば、その月の2位も(2位まで重なれば3位も)獲得戦に出場できます。

紅茶あれこれ!

いぜん、ふれあいひろばにコーヒーについて掲載したのですが、今回は紅茶について調べました。紅茶の効果や美味しい淹れ方などについてお伝えします。まだまだ暑い日が続きますが、アイスティーが美味しい季節でもありますし、たまにはコーヒーではなく紅茶もいかがでしょうか?

こうちゃ 紅茶の歴史



17世紀に中国からヨーロッパにお茶が伝わりました。諸説ありますが、当時のお茶は緑茶で製造業者がお客様の嗜好に合わせてその発酵を進めて紅茶が誕生したと言われています。日本には1887(明治20)年に初めて紅茶が輸入され、日本の茶の湯にも匹敵する文化となりました。

けんこう 健康にまつわるQ&A



Q1. 紅茶はダイエットに効く?

⇒A. 紅茶に含まれるカフェインに脂肪の燃焼を促す作用がありダイエット効果が期待できます。

Q2. コーヒーと紅茶、カフェインはどちらが多い?

⇒A. コーヒー豆100gと紅茶の茶葉100gを完全に抽出すると紅茶の方がカフェインを多く含んでいます。カップ1杯あたりで比べると、紅茶のカフェインはコーヒーに含まれるその約半分になります。

こうちゃ こうか 紅茶の効果について



- ・血中コレステロールを減少させ、動脈硬化を予防する
- ・風邪のウイルスを抑える(紅茶でうがいをするのも効果がある)
- ・インフルエンザのウイルスの活動、増殖を抑える(ミルクを入れて飲むと効果が弱まる)
- ・血圧の上昇を抑える
- ・血糖値の上昇を抑え、糖尿病を予防する
- ・タバコのニコチンを減らす
- ・抗菌、抗毒作用がある

砂糖を入れて飲むとダイエット効果を妨げます。飲みすぎないようにも要注意!

日本紅茶協会では11月1日を「紅茶の日」と定めています。



喫茶店で紅茶を注文すると「ミルクにしますか? レモンにしますか?」と聞かれます。あなたはどちらを注文しますか?

こうちゃ おいしい 淹れ方 紅茶の美味しい淹れ方

☆淹れ方のゴールデンルール☆

- ①ティーポットを温める ②沸騰した瞬間の熱湯を使う ③茶葉をゆっくり蒸らす

～アイスティーの場合～

- 1ℓの容器にティーバッグを3,4袋入れて熱湯を3分の1注ぎ、3,4分蒸らす。
- ティーバッグを取り出し1ℓになるまで水を加えて冷蔵庫に保存し、その日のうちに飲みきる。

☆編集後委員より一言☆

今回は紅茶あれこれをテーマにしました。ここ2,3年にアールグレーというのを聞いたことがあります。今回のテーマは皆さんに参考になりましたか。

2017年の夏、原爆の日が来ます。原爆被害の経験者から未経験者へ語り継がれている光景をテレビで観ることがあり、考えさせられています。

カーブは順調のようです。皆さんもファイトで夏を乗り越えていきましょう。では

by 石井永吉

【参考・引用文献】

- ・日本紅茶協会ホームページ
- ・紅茶をもっと楽しむ12ヵ月(日本ティーインストラクター会、2005年)
- ・30分で人生が深まる紅茶術(磯淵猛、2014年)

作成者: 荒井、奥、かみがいち、こいびと、さだもり、しいのき、すずき、ときかず、みやぎ、さかい

