

2015年8月号  
 発行：地域生活支援センターるり 2015年7月27日発行  
 〒722-0038 広島県尾道市天満町2-10  
 TEL 0848-38-7151  
 HP アドレス <http://www.o-nozomi.or.jp/>

# 瑠璃だより

## 瑠璃の屋形 直売市

### 夏野菜はいかがですか？

いつも直売市をご愛顧頂きありがとうございます！ひまわりが咲くこの季節、毎日暑い日が続いておりますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。

店頭にはミニトマト、トマト、キュウリ、ナス等、夏野菜が所狭しと並んでいます。八月のお盆の時期ももうすぐですね。ササキのご予約も承っておりますのでぜひお立ち寄り下さい。



## 瑠璃の屋形 食品部

いつもお世話になっております。  
 7月になり、梅雨明けが待ち遠しく感じられます。最近、蒸し暑い日が続いておりますが、皆様夏バテなどされていませんか？

夏バテの原因のひとつに栄養不足があります。  
 惣菜部のお弁当の中には、夏バテに効く、お野菜を使ったお料理や、酢の物も入っておりますので是非ご賞味下さい。それでは今月もどうぞよろしくお願い致します。

(瑠璃の屋形 食品部 ☎ 0848-20-8220)



## 地域生活支援センターるり

## 月間活動予定表

2015(平成27)年8月

日	月	火	水	木	金	土
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	1
休館	3 賞切10:30~12:00 計画相談支援会議	4 賞切13:00~15:00 パソコン教室	5 カフェまでウオーキング 15:00~17:00 参加費500円 集合センターるり	6 賞切13:30~15:30 ビアカンパニー (今月のみ日程変更)	7 休館	8 賞切13:00~15:00 パソコン教室
9	10	11	12	13	14	15
休館	休館	賞切13:00~15:00 パソコン教室	茶話会 13:30~14:30	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
休館	休館	18	茶話会 13:30~14:30	賞切13:30~15:30 ビアカンパニー (今月のみ日程変更)	賞切10:30~12:00 るりスタツツミーティング 書道サークル 13:30~14:30	賞切13:00~15:00 パソコン教室
23/30	24/31	25	26	27	28	29
休館	(24日) 絵手紙教室 13:30~14:30	25	賞切13:00~ 瑠璃だより発送	27	賞切14:00~16:00 バスツアー教室 (今月のみ日程変更)	29

センターるり開館時間：月～土 9:00～17:00(日・祝はお休み)です。

\*地域生活支援センターるり(センターるり)ではチラシなどで活動や情報をお知らせしております。当日の予定や変更は、入り口の案内板に書いております。  
 \*お問い合わせやご相談・ご意見などは、地域生活支援センターるり(0848-38-7151)まで。  
 ご意見はセンターにある「メッセージノート」、E-mail:center@o-nozomi.or.jpでもお待ちしております。

瑠璃寮

プログラム：「簡単調理」

瑠璃寮では、週1~2回行っているプログラムで「簡単調理」という調理プログラムがあります。予算1人¥300で、少ない工程や短時間で出来る調理を行っています。

7月17日の献立は、サラダそうめん、麻婆豆腐、桃でした。参加者で協力して作りしました。参加者からは、「安いし、美味しいし、お腹いっぱい！」と好評でした。



支援センターりりからのお知らせ

☆8月は日程変更があります☆

◎ピアカウンセリンググループ

→8月20日(木) 13:30~15:30

◎パステルアート教室

→8月28日(金) 14:00~16:00

お盆休み等の兼ね合いで普段とは違う時間帯に開催します。ご利用の方は注意してくださいね。



☆ピアカウンセリンググループにぜひご参加ください☆

支援センターりりでは、毎月第2木曜日(※8月は変更しています)にピアカウンセリンググループが活動しています。この活動では、最近起こった出来事や今悩んでいることなどを、参加者が対等な立場で話したり、時間を分け合って聞きあったりしています。雰囲気は終始なごやかです。

『話を聞いてもらいたい!』、『人の体験談が聞いてみたい!』そんな方はピアカウンセリング学習会でお話しませんか?みなさまのご参加を心よりお待ちしております。(運が良ければお菓子もあります)

職員コーナー テーマ「夏に食べたいおいしい一品」



蒸し暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしですか?瑠璃寮の高垣優希です。

今回『夏に食べたいおいしい一品』というテーマをいただき、パッと思い浮かんだ一品は、冷やし中華です。

飲食店などで“冷やし中華 はじめました”の貼り紙を見ると「ああ、もう夏が来たんだなあ。早いなあ」と毎年感じています(笑)

冷やし中華には、ごまだれとしょうゆだれがありますが、私は断然しょうゆだれ派です。麺をゆで、キュウリやトマト、蒸し鶏、半熟たまごをのせ、たれをかけ、少し練り辛子を混ぜるとさっぱりしていておすすめです。



また、夏バテで動くのがしんどい時でも簡単に調理でき、食欲がなくてもおいしく食べることができます。

みなさんの『夏に食べたいおいしい一品』は何ですか?これからが夏本番です。私は暑さに負けないよう、冷やし中華でこの夏を乗り切ろうと思います。

今月の投稿コーナー 「夏の思い出といえば?」

高校3年生の時、夏の最後の野球の大会で4回戦で負けたとき、挫折を味わいました。

兄弟に海で足場のない程の深い所まで連れて行かれた思い出。よかったのか それとも悪かったのか。

(YUKI-YUKI)

- ・友達と海に行って遊んだ。
- ・花火大会を見に行った。(匿名)

高校生の時、陸上部で、県予選の5000メートルを夏休みに汗だくで走っていました。(摩訶不思議)

学生の頃、中国の北京に留学しました。とても充実した一ヶ月を過ごしました。

(高橋悟)

住吉花火大会 (K. A)

13,000発の住吉花火大会! (K. Y)

ホテルを見に行ったこと。

