



まちの駅大泉学園 通信 7月号



どうぞお話しください！



「あの～オ、友達のことでお話しがあるんですが・・・」ためらいがちにショップに入っていた女性。友人が最近言動も変だし、久々に会ってみたら激やせしていた、同居の子ども家族ともうまくいってないらしい、心配ですとのこと。電話相談のカードや高齢者支援センターなどお伝えしたら、「聞いてもらってちょっと安心しました」と胸をなでおろされたご様子。高齢化がどんどん進むこの地域、問題を抱える家族もまたそのまわりもひとりで悩まずに「言語化」することが大切ですね。“ショップ＊学園通り”でもスタッフが承ります。(S)



女性たちの家 いずみ寮



いずみ寮は昭和 33 年に大泉学園町に開設されて以来、さまざまな生きづらさを抱えた女性たちが心とからだを回復させ、再び自分の力で生活するための準備をすることを支えてきました。「自分を生きる」「自分らしく暮らす」を大切にしながら支援を続けています。

いずみ寮には喫茶シオンがあります。小さな喫茶店ですが、コーヒーやハーブティーが味わえる静かな空間です。ここでは裂き織りやパッチワークなどの自主制作品も販売しています。ホッと一息つきたいときには喫茶シオンを思い出してください。ご来店を心よりお待ちしております。営業は月・火・木・金の 11 時 30 分～16 時 30 分です。

イベント紹介

6 月 5 日（水）に練馬区教育委員会委託 子育て学習講座

“ちょっと気になる うちの子！！”が開催されました。12 名の方が参加され、光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ施設長石野様のお話のあと、質問や体験談などいろいろなお話を伺う事ができ有意義な時間を持ちました。

講座が終了した後も残ってお話をされている方もいました。これを基に毎月行われているママサロンにも、沢山の方が参加して下さればと思いました。(N)



7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 13:00～ 大泉障害者支 援ホーム	4	5 11:30～ 食サロ	6 お休み
7	8	9	10 13:00～ いずみ寮	11	12 11:30～ 食サロ	13 お休み
14 お休み	15 お休み	16	17 10:30～ 古典文学を楽 しむ会	18 13:00～ べるはうす	19 11:30～ 食サロ	20 お休み
21 お休み	22 10:30～ すくすく広 場	23 13:00～ つくりっこ	24 13:00～ つくりっこ	25 13:00～ すてっぷ ママサロン	26 ガレージセル 11:30～ 食サロ	27 お休み
28 お休み	29	30	31 13:00～ さくらの家			

都合により変更をする場合がありますので確認をお願い致します。

旬レシピ (草津のおばあちゃんのきゅうりづけ)

本格的な夏を迎えきゅうりやなす等、夏野菜の出番が来ました。今回は草津地方で作られているきゅうりのつけものを紹介します。きゅうりは、90%以上が水分ですが食物繊維もバランスよく含まれていて夏バテなど予防してくれます。

【材料】きゅうり500g (7～8本位)・しょうが1片・しょう油1カップ・酢1/2カップ強・砂糖大2・タカのつめ2本

【作り方】きゅうりは1口大の輪切りにし、しょうがはたんざく切りにする。調味料は鍋に入れひと煮立ちさせ、熱い汁を切ったきゅうり、しょうがにかける。汁がさめたら、取り出し再度温めきゅうりにかける。これを三回繰り返し汁がさめたら冷蔵庫で保存、2～3週間は食べられます。(つけてすぐ食べるとサラダ感覚で食べられます)

私は減塩しょうゆ、酢は少し多目に入れます。
免疫力を高める働きのあるきゅうり、これからの食卓にはかかせない食材ですネ！！

大泉病院 夏祭り

日時： 7月24日(水)

時間： 18時～20時



まちなの駅大泉学園

イベント紹介

- ◆食のほっとサロン
- ◆古典文学を楽しむ会
- ◆すくすく広場
- ◆ガレージセール