

## 練馬区長さんの訪問をうけました、まちの駅大泉学園

11月13日、情報相談ひろば「まちの駅大泉学園」に前川区長を お迎えしました。『区民自らが希望して、活動が始まったという、いき さつが素晴らしい』と評価をいただきました。報告の為、まとめてみ たら、この1年間、ひろばを訪れた延べ人数は3,800人を超えていま した。地域のたまり場として、福祉ショップを開き、人と物が交流す る「まちの駅」としてスタッフ一同、皆様のご来店を歓迎します。S



# 大泉障害者支援ホーム

**☎**3978−5581

当ホームでは、視覚障害への理解を深めてもらうため、地域の小学校と連携し出張授業を 行なっています。今年度は大泉学園小、夏の雲小、大泉学園桜小に出向き、小学生の皆さん にお話しをさせていただきました。視覚障害を実感してもらうためのアイマスクの着用や、 2人1組になってのガイドヘルプ体験、点字を実際に打ってみることにも取り組んでいただ きました。先生方も含め、皆さん真剣に参加されています。特に点字には皆さん興味津々で、 私達職員が出した課題(名前や学校名を打つ等)に全員が集中して取り組まれました。

「もし街で視覚障害の方に出会ったら助けになれるようになりたい」「点字の事をもっと知 りたい」等の感想をいただいています。生徒の皆さんが視覚障害へのあたたかい理解を持ち ながら大きく成長していけるように、これからも続けていきたいと考えています。

### 食のほっとサロンより

先日栄養についてのミニ講座がありました。「かぜや インフルエンザの予防にはうがい、手洗いが大切と、身体 の免疫力を保ちましょう。というお話でした。 ビタミンAとたんぱく質をしっかりとり、温かいものを食 べ、体を冷やさない。あとはストレスと上手に付き合う。 好きな事をする。笑うだそうです。」食事のバランス チェック表などもありますので、スタッフにお声かけ下さい。



NPO まちの駅大泉学園 ショップ\*学園通り 練馬区大泉学園町5-6-17 🛣 3978-0207 Facebook 始めました 『まちの駅大泉学園』

まちの駅大泉学園 2015/12/1 発行

#### 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 10:30~ 古典文学	2 10:30~ 古典文学 13:00~ 大泉障害者 支援ホーム	3	4 11:30~ 食サロ	5 お休み
6	7	8	9	10	11	12
お休み	10:30~ すくすく広場	10:30~ 手作り教室	13:00~ いずみ寮		11:30~ 食サロ	お休み
13	14	15	16	17	18	19
お休み		10:30~ 手作り教室 13:00~ ジョブ '妹 <sup>°</sup> -ト		13:00~ べるはうす	11:30~ 食サロ	お休み
20	2 1	22	23	2 4	25	26
お休み			天皇誕生日	10:30~ ママサロン	11:30~ 食サロ	お休み
27	28	29	30	3 1		
お休み	お休み	お休み	お休み	お休み		

## 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。

広 場 哥欠 声

日時:12月19日(土)

30~3:00

場所:い

参加費:無

お知らせ

年末年始のお休み

12月26日(土)~1月6日(水)





旬レシピ

★大根のツナ煮 ★カブと柿の酢の物

豊富なビタミンCや身体に必要な酵素をたくさん含 んでいる大根の簡単料理です。柿の入った酢の物も、 箸休めに紹介します。

≪材料≫ 大根適量、ツナ缶1缶、しょうが1片、 砂糖大3、みりん大3、しょう油1/2カップ ≪作り方≫ ①大根は2cm 位の輪切りにし皮をむき

面取りをする。しょうがはせん切りにする。 ②大根 を汁を切ったツナ缶にひたひたの水を入れ煮る。

③沸騰したら、アクをとり、しょうがを入れ、砂糖・ みりんを加える。中火で15分煮る。 ④しょう油を 加え、弱火で煮含める。(しょう油は加減して・・・) 【材料】 かぶ2コ、柿1コ、きゅうり1本、甘酢(酢1カップ・

砂糖大2・みりん大2・塩少々)

【作り方】 ①かぶは皮をむき、半分に切って3mm 位 の薄切りにする。柿・きゅうりも同様の厚さに切る。

②切ったかぶ・柿・きゅうりを甘酢と合える。(5分で出来 上がりです)