

# まちの駅大泉学園遮信

### 眠ることの大切さと、専門医への相談

先日、大泉病院の市民講座「不眠症について学ぶ」が開催されました。事例として、百人一首の内容を挙げ、平安の世ではすでに、恋や騒音での「不眠」が広く認識されていたようです。また、サザエさんやドラえもんにも、ストレスや不眠の話題が出ていたことを初めて知りました。半面、日本は不眠等の解消を医師に相談する事が、他の国に比べてかなり少ない現状だそうです。今回のような講座を通して、不眠に限らず、心の病を、気軽に相談できる、かかりつけ医を見つけることが大事ですね!(T)

# ねくすと 西大泉

ねくすと西大泉では6月のレクレーションで埼玉県日高市にあるサイボクハムに施設長の 運転する中型バス (レンタカー) に乗り行ってきました。

サイボクハムと言えば美味しいソーセージやハム、ゴールデンポーク (豚肉) を連想しますが、今回は敷地内にある武州土耕窯にてお皿の絵付け体験、そして BBQ に舌鼓を打ち食後は花鳥風月にて天然温泉にのんびりと浸かって楽しい 1 日を過ごしました。

絵付けをしたお皿は窯で焼き約1ヶ月後に送られてくるそうです。皆さんの作品の出来上がりが楽しみです。

ねくすと西大泉 C.T

## 店長より一言

手作り教室を紹介します。

ショップ\*学園通りでは毎月第2、第4火曜日に手作り教室を行っています。

着物のリメイクで色々な物を作っています。ショップ内に も飾ってありますのでお立ち寄りの際にはご覧ください。



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 25 3978-0207 Facebook 始めました 『まちの駅大泉学園』

### 7月の予定

П	月	火	水	木	金	土
					1	2
					11:30~ 食サロ	お休み
3	4	5	6	7	8	9
お休み			13:00~ 大泉障害者 支援ホーム		11:30~ 食サロ	子ども食堂
10	11	12	13	14	1 5	16
お休み		10:30~ 手作り教室	10:30~ 古典文学 13:00~ いずみ寮		11:30~ 食サロ	お休み
17	18	19	20	2 1	2 2	23
お休み	海の日	10:30~ 古典文学 13:00~ ジョブサポート		13:00~ べるはうす	11:30~ 食サロ	お休み
24/31	25	26	27	28	29	30
お休み	10:30~ すくすく広場	10:30~ 手作り教室 13:00~ つくりっこ	13:00~ つくりっこ	10:30~ ママサロン	10:30~ ガレージャール 11:30~ 食サロ	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

<u>歌 声 広 場</u>

日 時:28年 7月30日(土)

13:30~15:00まで

場 所: 喫茶シオン(ジョナサン裏)

参加費:無料



## 大泉まちの子ども食堂

日 時 : 毎月第2土曜日

12時~13時30分受付

参加費 : 100円

(子どもと付き添いの大人)

旬レシピ

『もぐもぐ雷どんぶり』

今年の夏は酷暑になるとの予報。今回は、食べやすい 丼物を紹介したいと思います。もりもり食べて、暑い夏 を乗り切りたいとものです。(O)

【材料】大豆(水煮)適量、さつまいも小1ヶ、れんこん 小1ヶ、しらす、片栗粉、油、白ごま、ご飯 、 甘辛タレ(しょう油大2、砂糖大2、みりん大2) 今の季節は大豆の替わりに枝豆を入れたりごぼう、かぼ ちゃのさいの目に切った物も同様に使ってみましょう~ 【作り方】① 大豆はよく水気を切る。さつまいもとれん こんは、さいの目に切る。軽く片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。しらすも同様。② 甘辛タレは分量を合わせ、ひと煮立ちさせる。③ ②の中に揚げた野菜・しらす などからめ、ご飯の上にのせ、ごまをふる。

包丁刃物研ぎ

7月5日 - 8月9日