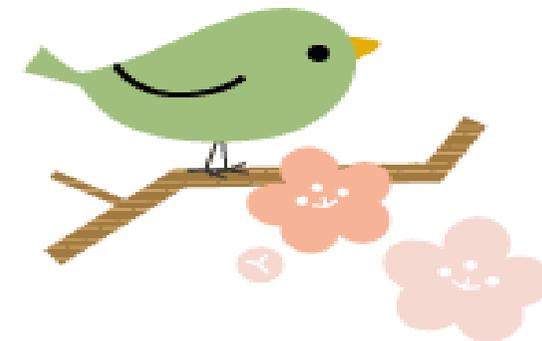


新月強
一ヶ月
も終り、
くもん。で
早一せし
、イれま
て、ウし
しんもが
トデか
一ル頃し
ター注
入る意
がたてに
度出理し
年が管ま
新しれ調
乗疲体い



図書館

休日の昼間、息子達と市立図書館に行った。我が家は日頃からよく図書館を利用している方であると思うが、私自身が図書館に足を運ぶことは無く、本を借りるための図書貸出カードも持っていなかった。

久しぶりに訪れた図書館は、お年寄りから子どもまで「老若男女」多くの方が利用しており、また驚いたことに人気アーティストの音楽CDや人気映画のDVDまであった。

ゆっくりと本やCDを眺めながらゆっくりとした時間を過ごす…優雅な気持ちになると同時に、図書館いるだけでどこか少し賢くなった気がしてくるから不思議である。

私自身は読書が好きで、月数冊の本を読んでいるが、最近はおっぱらインターネットで、しかも中古本を購入する。スマホやパソコンで品定めして、ボタンを押すだけで早ければ翌日には自宅に本が届く。忙しい毎日のなかでは便利であるがどこか味気ない。

こうして休日に子ども達と一緒に図書館を訪れ、一緒に本を探し、ゆっくりとした時間を過ごす「贅沢」。また味わおうと貸出カードをつくった。

図書館で過ごす休日の過ごし方、皆さんもいかがですか？

滋賀県社会就労事業振興センター

センター長 城 貴志 (NPO法人ワイワイあぼしクラブ 理事)

豆知識コーナー 花粉症について

春の訪れは嬉しい事です。

しかし、春と共に訪れる”花粉症”には悩まされますね。

今回はそんな花粉症についての豆知識です。

1, 花粉症対策に有効とされる食生活のポイント

・偏った食生活を避け、バランスの良い食事を摂るよう心がける。

・食事は規則正しい時間に摂る。

・肉類や高たんぱく・高カロリーの食品より、魚や野菜中心の食生活を心がける。

・身体が温まる食材を選ぶ。

・食事の量は一度に沢山ではなく少しづつを心がける。

2, 花粉症に効く飲み物

・ハーブ、ハーブティー／緑茶／凍頂烏龍茶／ハトムギ など…

3, 花粉症に効く食べ物

・シソ／青魚（あじ・さば・いわし・鯛）／ヨーグルト／レンコン

トマト／タマネギ／長ねぎ／しょうが／にんにく／にんじん

ほうれん草／木根／かぶ／ゴボウ／キノコ類／バナナ など…

このようにして見てみると、花粉症対策と生活習慣病対策って似ているんです。花粉症対策をすることで生活習慣病の対策にもなるなんて一石二鳥ですね。

実は花粉症は一年中あるという説も…

いかがでしたか？次回はどんな豆知識でしょう…？

参考 http://kafunshou.biz/stvategy/stvategy_food.html

マジックショー開催！

ボランティアセンターから子どもたちにマジックのお届けです！

バラバラになった紙が一枚の紙になったり、いろいろな形になったり増えたりする不思議なリボンテープなど、その不思議な技にみんな興味津々！

「ぼく(わたし)にもさせて！」 「すごい！」
などなど、たくさな声が聞こえていました。
中にはタネ探しを真剣にする子どもも...

最後にリボンテープを使ってのマジックに自分も挑戦！お手本を見て作るも、難しいようで出来たり出来なかったり... それでも諦めず、最後まで試行錯誤しながら挑戦していました。

普段、あまりイベントに参加しない子どもたちも真剣になってリボンテープと格闘！それぞれの楽しみ方でマジックをしました。



あったか 実施サービス

<子育て支援>

親子サロン・幼児一時預かり・学童保育

<シルバー生きがい支援>

シルバーボランティア・高齢者による子育て支援

<余暇かつどう支援>

あったか倶楽部

<その他のあったかの活動>

趣味のサークル・ボランティアグループの会議等
地域の方の色々な活動にお使い頂きます

協力をお願いします

1. 着替え(半袖)や肌着をいれて下さい。
暑くなってきましたので、着替えに半袖などもいれて頂きますよう、よろしくお願ひします。その日の子どもたちの活動や運動量によって、過ぎしやすい服装に調整させて頂きます。
2. お茶を多めに持ってきて下さい。
こまめに水分をとって頂くよう注意はしていますが、暑さにより子どもたちの水分量も多くなります。帰ってきたお子様の水筒などを確認して頂いて、また調整して下さいますようお願いいたします。

意見・感想お待ちしております。

こんなコーナーが欲しい！
こんなイベントどう？

などなど些細なことでも何かありましたら、メールアドレス npowai@ex.biwa.ne.jp まで、お待ちしております！

一生のうちに会う人の数って皆さん気になったことはありませんか？
一般的に、自分と何らかの接点をもつ人は3万人といわれています。この3万人... ちよっと多いんじゃない？というのが初めの印象でした。

両親・親戚・近所の人・兄弟・園や学校の先生・友達・先輩・職場の仲間・配偶者・子どもなどなど... 身近な接点を持つ人や関わる人から、自分を取り上げてくれた助産師さんやお医者さん・検診でお世話になる保健師さん・スーパーやコンビニでレジをしてくれる人・冠婚葬祭と一緒に進めてくれるスタッフさん・市役所の職員さんなど少ししか話したことがないけれど、自分と何らかの接点を持つ人... 挙げればキリがありません。そう考えれば、3万人といっても過言ではないかもしれません。

絶対にその人でなくても良かったかもしれない... でもその人と出会い、関わり合いながら人生を生活しているというのはなんだか奇跡みたいですね。

大野 葉瑠華

