



船木コミセンだより

令和2年9月1日
179号
船木コミュニティセンター

体験講座のご案内

使いきれない野菜や果物を有効活用！

茄子とぶどうのジャムづくり



日時	令和2年9月23日(水) 9:30~12:00
場所	船木コミセン 調理実習室
対象	大人
定員	12名
受講料	200円
材料費	500円
持参物	エプロン・三角巾・マスク・保存容器(空ビン2個)
申込期限	9月15日(火)まで
申込先	船木コミセン TEL 86-6731

茄子の調理法は沢山ありますが、保存のできる野菜ジャムにします。



茄子のジャムって一体どんな味がするのでしょうか！

いつまで続くこの暑さ！！

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、などを取り入れた日常生活のことです。

注意！ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。また、屋外で十分な距離が保たれる場合はマスクをはずしましょう。

風鈴の音色と風でコロナ退治！

来館者の方々に風鈴づくりに参加して頂きました。
「風鈴の音色と風で、コロナを吹き飛ばそう！」と、風鈴には油性のマーカーで絵を、短冊には願い事が書かれました。
出来上がった風鈴をロビーに飾ると、風でたなびく風鈴の心地よい音色が館内に響き渡り、涼しさを与えてくれます。
コロナもひよっとしたら、この音色にうっとり！ひと休みしたかも知れませんね。
風鈴を提供して下さいました本郷地域支援員の大貴様、大変ありがとうございました。



風鈴の音を聞いて、遠い昔を思い出しました。

ゴーヤのグリーンカーテンで涼しさ倍増！

ゴーヤのグリーンカーテンで事務所は快適です。

ゴーヤはすくすくと育って夏の日差しを遮断してくれ、ゴーヤの実というご褒美まで付けてくれます。その実も1個が2個、2個が3個と増えてきて、数を数えるのが日課となっています。

いつになったら収穫できるのかな？ 早く収穫したいな。

今年も佃煮を作ろうと張り切っている私にとってはとても待ち遠しい日々です。



ゴーヤがぶら下がっています

ゴーヤの花、可愛いです



暑い日の水やりは大変ですが、シャワー越しに見える虹に元気をもらっています。その花壇では水を浴びたカエルやバッタが嬉しそうに飛び跳ねています。

それって？ ただ、びっくりしているだけでしょか。(笑)



9月利用(行事)予定

日	曜日	利用(行事)予定	日	曜日	利用(行事)予定
1	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球C	17	木	(主催)ポルトプラでしなやかホティ スマイル・ヨガ、ひまわり、三原JBC 沼田川FC(ハド・ニュースポーツ)、もみじ会
2	水	スマイル・ヨガ、新さなえ会、茶道グループ 本郷ハドミントクラブ、水曜会	18	金	クラフトバンド、沼田川FC(卓球)
3	木	(主催)ポルトプラでしなやかホティ、三原JBC ひまわり、沼田川FC(ハド・ニュースポーツ)、もみじ会	19	土	PHXジュニアバレー、本郷クラブ
4	金	沼田川FC(卓球)	20	日	
5	土	PHXジュニアバレー、三原JBC、本郷クラブ	21	月	
6	日	船木コミセン美化活動	22	火	本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球C
7	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 太極拳クラブ	23	水	(体験講座)茄子とぶどうのジャムづくり 高齢者福祉課、本郷ハドミントクラブ、水曜会 すっきり体操、ふれあいカラオケ
8	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球C	24	木	ハワイアン・フラ、ひまわり、三原JBC 沼田川FC(ハド・ニュースポーツ)、もみじ会
9	水	すっきり体操、本郷ハドミントクラブ、水曜会 ふれあいカラオケ	25	金	(主催)パッチワークのきほんのき 沼田川FC(卓球)
10	木	ハワイアン・フラ、ひまわり、三原JBC 沼田川FC(ハド・ニュースポーツ)、もみじ会	26	土	PHXジュニアバレー、三原JBC 三原市ソフトバレーホール連盟
11	金	沼田川FC(卓球)	27	日	
12	土	PHXジュニアバレー、本郷クラブ	28	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 太極拳クラブ、琴フレンズ
13	日		29	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球C
14	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 太極拳クラブ、琴フレンズ	30	水	本郷ハドミントクラブ、水曜会
15	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球C			
16	水	新さなえ会、スポーツ振興課、茶道グループ			

敬老の日



ご利用申し込みは早めをお願いします。

お問い合わせ・ご相談は船木コミュニティセンター TEL 86-6731 FAX 86-6730

生涯学習相談員 垣井・東