



Emergency Contact Center

# ふうせんとうわた綿

〒141-0031 東京都品川区西五反田3丁目2番13号 目黒さつき会館内  
 TEL: 03(3491)8106 FAX: 03(3491)8107 (一財)日本鉄道福祉事業協会  
 Eメール: kinkyu@jigyoku-kyoukai.org

## 風船唐綿 2016年夏号です。



蒸し暑い天気が続いていますが、梅雨にしては雨が少なくと感じているのは、私だけでしょうか。関東の水がめのダムも貯水

率が低く、水不足になると言われています。(自然を壊して)ダムをもっと作るべきと言う人もいますが、地球温暖化など根本的な原因をなくさないで解決しません。

政治の世界も私利私欲で税金を使うなど、市民にはもはや潤いはありません。根本的な治療が必要です。7月10日に参議院選挙が行われます。争点の一つは憲法改正です。憲法は力を持っている権力者が好き勝手なことをさせないために存在しています。言い換えれば国会議員などを取締まる規則でもあるのです。その取締りを受ける側が立法機関として、憲法を変えるということはおかしなことだと思います。

これからの日本、社会がどうなるかは、私たちの一票にかかっています。有名人や人気度だけで選んではなりません。えん罪のない平和な社会、市民も潤い安心して暮らせる社会に向けて投票用紙に思いを託しましょう。



齋藤

## 風船唐綿 季節のレシピ

今年も暑い季節がやってまいりましたね。今回は『きゅうり』を使って、簡単に出来るのにやみつきになる一品をご紹介します！

### 《材料》

きゅうり…2本、ツナ缶…1缶、ゴマ…お好み、  
 塩コング…お好み、ゴマ油…一かけ、  
 ラー油…お好みで数滴 (辛味が苦手な人は無し)

### 《作り方》

1. きゅうりを乱切りにする。
2. ボールに材料を全ていれてザックリ混ぜる。
3. すぐでも食べられますが、少し冷蔵庫に置くと味が馴染んでより美味しいです。



ギネスブックには「世界一栄養がない果実」として堂々1位に挙げられている食品ですが、キュウリにも栄養はあります！きゅうりは淡色野菜に分類されており、表皮のグリーンにはβカロテンが含まれていて、抗発がん作用や免疫賦活作用があるのです。また、きゅうりには身体を冷やす働きがあると言われ、暑い夏に熱くほてった身体を冷ますのに最適な食材です！

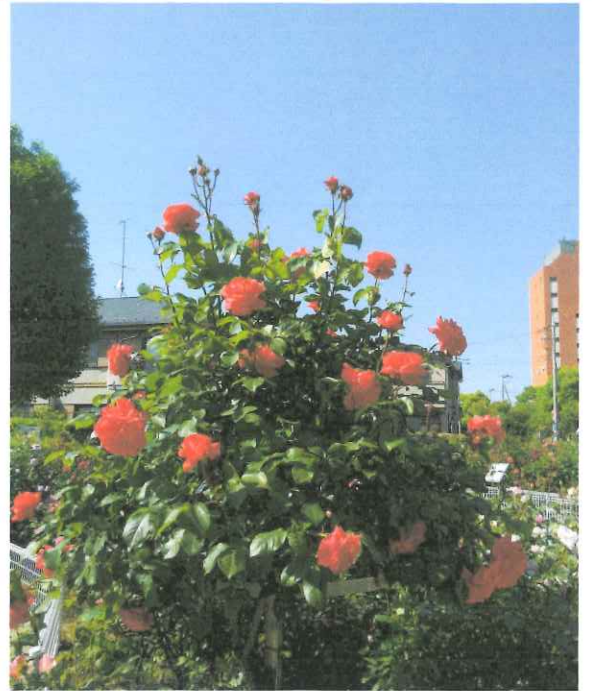
文：古田

## ♡ 活動のお知らせ ♡

### ◆ 休業のお知らせ ◆

誠に申し訳ありませんが 8月11日(木)～8月16日は夏季休暇の為休業とさせていただきます。8月17日より通常営業となります。よろしくお願い致します。

## ♡ 投稿コーナー ♡ 投稿者：T様



青空が、足立区青井「青和ばら公園」の薔薇を更に気高く際立たせていて、とても綺麗ですね♡

## ♡ 投稿コーナー ♡ 投稿者：T様

俳句の巨匠T様より、今回も素敵な俳句が届きましたのでご紹介します！

どくしん かげ なつきた  
独身の 影むらさきに 夏来る

あめつち せい こだいはず  
天地の 精とひらくや 古代蓮

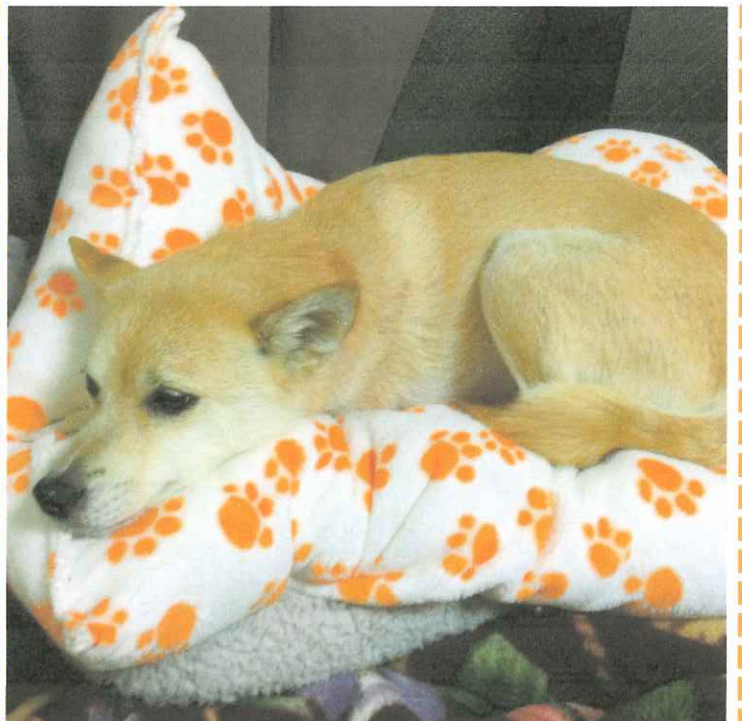
古代蓮…今から 2000 年以上前、古代の蓮の実から発芽・開花した。花期は 7～8 月で白またはピンク色の花を咲かせる。

## ♡ 投稿コーナー ♡ 投稿者：O様



O様からは銀河鉄道 999 のカラーイラストを頂戴しました！作品をご存じの方も多いいのではないのでしょうか？メーテルさんが美しいです！

## ♡ 投稿コーナー ♡ 投稿者：Y様



Y様の可愛い家族、来実ちゃんが寝るべっているのは、Y様お手製ベッド♪ふかふかで、来実ちゃんも気持ちよさそうですね。手作り出来るなんて素晴らしいです！