



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3F
TEL: 03(3491)8106 FAX: 03(3491)8107
Eメール: kinkyu@jigyoku-kyoukai.org

「風船唐綿」2012年夏号です



早くも今年半分が過ぎ、少しずつ夏めいてきましたね。毎日暑くて体にこたえる季節でもあります、いかがお過ごしでしょうか。このたびは、「風船唐綿2012夏号」をお手元にお届けします。

皆さんとお話できるのは本当に短い時間ですが、毎月安否確認の時期になると「〇〇さん今月も元気でやっているみたいでよかった!」「△△さん、先月体調悪かったみたいだけど治ったかな?」とスタッフ一同で喜んだり心配したりしております。

特にこの5月6月はテレビなどで生活保護バッシングの報道が続き、センターの方でも「保護を切られるかもと心配」「人目が怖くて外に出られない」という不安の声を聞きすることがありました。心ないコメントや政府の対応にお心を痛めた方も多かったように感じます。

お一人お一人の直面している困りごとを解決することまでは私たちの力が及ばず残念なのですが、せめてお電話や本誌、専門家・支援団体の情報提供を通して、皆さんがつらさや不安を一人で抱え込むことなく、人とのつながりや支えを持てるきっかけづくりができればと思っております。

それでは、「風船唐綿 2012夏号」お楽しみいただけたらとても嬉しいです。

フレンドシップ



～参加者の声～

フレンドシップでは、目黒さつき会館の食堂で毎月交流会をやっています。大体いつも10人から15人くらいが顔を見せ、一杯やりながらお互いの近況を報告したりおしゃべりに花を咲かせたり、月に一度の楽しみということにぎやかに過ごしています。6月10日(日)の会では新たな仲間が一名増え、いつも以上に和やかでした。

この時は特にテレビなどで生活保護バッシングが続いていた時期でもあり、日頃抱えている不安や心配の声を打ち明け合う人も多く、仲間の絆がいつも以上に感じられた会でした。最後に参加者の一人が言った「たった一人ではつらいけれど、こうして仲間がいれば支え合える。皆でこの場を大事にしていこう」という言葉がとても力強く印象的でした。

うめこ(ボランティア)

●目指すものは

日常生活の中での様々な悩み、日々の鬱憤等を出し合い、仲間の助け合いで困難を乗り越えよう!がモットーです。

●月に一度の交流会

参加 : 自由

開催場所 : 目黒さつき会館

参加費 : 1000円(飲食費・場所代込)

お知らせ : 交流会参加希望者に対して、事務局の電話又はメールにて担当者より連絡します。

●私たちは自分達の体験から

「一人でも多くの繋がりを広げていこう」

「孤独や不安を少しでも発散・解消できれば良いな」

という集まりを作っています。強制ではありませんが、少しでも興味をもたれたら是非ご連絡を下さい。皆様の参加をお待ちしております。

●フレンドシップ事務局

080-3319-5225

friendship2008@softbank.ne.jp

friendship2009@mail.goo.ne.jp

～季節な呟き～

Vol.2

春のさわやかな陽気から一変、夏らしい暑さが増してきましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。暑さのせいであついつい食欲が減退したり水分ばかり取っていたりしませんか？きちんとした食事をしないと夏バテの原因になります。そんなわけで、今回のコラムテーマは『夏バテ』についてです。

夏バテとは、暑い時期に体内の糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が不足する事で疲労がたまり、起こる状態の事を言います。そんな夏バテの解消には、3種の食材が不可欠です。

- * **ビタミンB1**…摂った糖質をエネルギーに変える。
うなぎ、豚肉、ぶり、モロヘイヤ、大豆、鯛、玄米、ほうれん草、ごまなど
- * **アリシン**…ビタミンB1の吸収・効果を向上させる。
ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎなど
- * **ビタミンC**…体内に貯まった疲労物質を早く代謝させる。
レモンやオレンジ、梅干しなど

暑さで料理が面倒な時、簡単にできて冷たく食べられるのが豚肉の冷しゃぶです。冷しゃぶは豚肉を湯がいて大根やキュウリ、豆腐などとポン酢で食べるとさっぱり。細切きゅうりと水菜を豚肉と一緒にゴマダレで食べるのが私のおススメです。また、食欲がない時はトウガラシやカレー粉などの香辛料の他、梅や酢など酸味を使うと食欲を増進させてくれます。



暑さのせいであついつい食事をするのも億劫になってしまいがちになりますが、一日3食の規則正しい食事と睡眠で今年の夏も元気に乗り切りましょう♪

文：古田



やっさんの名言

生活保護を受けながら日々アルバイトと資格の勉強にはげむ‘やっさん’こと安本による小技あれこれ+今日の名言コーナーです。

- 第一弾は‘電気節約ワザ！！’
- 一、主電源を切るべし
 - 一、外出時はブレーカーをおとすべし
 - 一、契約アンペアを下げるべし

まずは基本。使っていない家電は、スイッチを切るだけではなくプラグを引っこ抜きましょう。

プラグだけではなく、家にいないときはブレーカーを落としてしまうのも手です。ただし、冷蔵庫の電気を落とすと大変なことに！

いや、そもそも基本料金が低い。電気代値上げなんて言ってるし……。そう思われる方は、いっそ契約を変更してはどうでしょうか。変更は電力会社に電話するのですが、一度変更すると1年間は変えられないので注意です。

◆今日の名言◆

「**深くまで考えるべからず。考えすぎても答えはでない。答えが欲くば行動せよ！**」

アルバイトの面接など、新しいことにチャレンジするのが怖くて迷ってしまうときがよくあるので、この言葉を自分に言い聞かせています。

☆☆センターよりお知らせ☆☆

●夏季休業のお知らせ

8月のご連絡ですが、8/11～19までの九日間を休業とさせていただきます。御用の方は留守番電話へお名前とメッセージを録音下さい。8/20に当センターより折り返しご連絡差し上げます。

●スタッフ紹介

センターのイケメン、安本です。(*´ω´*)v 人見知りがありますが、色々な人との会話が出来ればと思います。

★好きな食べ物★ トマト



安本トマト



センター職員を可愛くアイコン化♪



所長ビール

花桐
魚肉ソーセージ



古田おにぎり



齊藤ネギ



笹谷おでん