



みんなのマルシェ星の風

先月、みんなのマルシェ星の風では、子どもサミットや長崎県のつどい、長崎市滑石でのイベント販売ではたくさんの方たちが来てくださいました。子どもサミットや長崎県のつどいでは、コーヒーやチョコレートの販売をしてたくさん売れました。7・8月は、とっても暑い夏がやってきます。今年もまた、冷たいペットボトルのお茶なども販売予定です。ぜひ、ぜひ、星の風にも遊びに来てください。星めぐり工房も月2回のマッサージも実施中です。

ふきのとうの情報は、ホームページにも掲載しています。こちらでも情報をチェックしてくださいね！

Facebookは随時、更新中です！「いいね！」を押してね！「シェア」もお願いします。

Facebookをやっていない人は、ふきのとうのホームページのブログにも書いています。たまにはブログものぞいて見てね！

中間就労支援「発送作業」を4月より再開します！

但し、条件があります。この事業はJTたばこの助成事業で行うため、賃金などの規定がありますので、ご了承ください。

毎月、発行される「事務局だより」「居場所だより」と年4回発行される会報「星の風」の発送作業のアルバイトです。

仕事内容は、封筒のラベル貼り、紙折り、封筒に封をする、ゆうメールのスタンプ押し、後納郵便のスタンプ押しの簡単で単純なお仕事です。初めての人は、事務局が教えます。

アルバイト代:1時間750円です。但し勤務時間は2時間とします。

対象者:手帳を持っていない人及び長期アルバイトなどしていない人に限ります。

まだ、星の風で働きたいけど、少しハードルが高いなあと思う人、居場所に行きたいけど、まだ、行けないという人

以上の方たちが対象となります。

今月の発送作業は7月21日(土)です。



あなたの絵をポストカードにしてみませんか？

フリースペースふきのとうでは、ポストカードにする絵を募集しています。

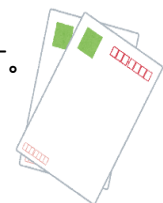
今まで描き溜めた絵やこれから描く絵、写真もOKです。

出来たポストカードは星の風で販売することも出来ます。売り上げの80%は作者にお返しします。詳しくは、フリースペースふきのとうまでご連絡ください。

尚、ハガキの台紙はふきのとうで準備しています。

他にも手作り雑貨やアクセサリなど販売したい方も商品と共に募集しています。

是非、フリースペースふきのとうまでご連絡ください。お待ちしております。

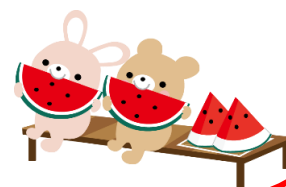


ぽこ・あ・ぽこ (学童期)

火・土(祝日、年末年始、お盆お休み) 13:00~17:00

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	4	5	6	7 英会話 15:30~17:00	8
9	10 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	11	12	13	14 英会話 15:30~17:00	15
16 海の日	17 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	18	19	20	21	22
23	24 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	25	26	27	28 英会話 15:30~17:00	29
30	31 学習サポート 「数学」 14:30~15:30					

- ◆開所日は、火・土曜日13:00~17:00までですが、祝日、年末年始、お盆はお休みです。また、自然災害(台風、雪、地震など)で学校が休校の場合も居場所はお休みします。
- ◆学習サポート「数学」 担当:永富光朗先生 数学パズルなどを利用して、遊びながら学べます。
- ◆英会話 担当:池田和博先生(ぽこ・あ・ぽこの家主さん)
持ってくるもの:NHKテキストブック「英語I」(書店で買って持って来てね!）、筆記用具
学習内容:NHKテキストブック「英語I」を教材にして学習します。また、簡単な英会話やみんながなじみのある英語の歌などを楽しく学びます。時々、外国の方が来
- ◆毎週土曜日は英会話が終わった後、ギター教室もしています。担当:池田和博先生
※英会話とギター教室は毎週土曜日にしてはいますが、講師の池田さんの都合でお休みする場合があります。



ぽれぽれ(青年期)

月・火・金・土(祝日、年末年始、お盆お休み) 10:00~16:00
木 8:00~14:00

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 学習サポート 「英語」	4	5 みんなのマルシェ 星の風	6 みんなのマルシェ 星の風	7 学習サポート 「発達障がい」	8
9	10 学習サポート 「英語」	11	12 みんなのマルシェ 星の風	13 みんなのマルシェ 星の風	14 学習サポート 「発達障がい」 みんなのマルシェ 星の風	15
16 海の日	17 学習サポート 「英語」	18	19 みんなのマルシェ 星の風	20 みんなのマルシェ 星の風	21 学習サポート 「発達障がい」 みんなのマルシェ 星の風	22
23	24 学習サポート 「英語」	25	26 みんなのマルシェ 星の風	27 みんなのマルシェ 星の風	28 学習サポート 「発達障がい」 みんなのマルシェ 星の風	29
30	31 学習サポート 「英語」					

- ◆学習サポート「英語」 担当:田向弘文先生
- ◆学習サポート「発達障がい」・小学生 担当:川久保伊千子先生
- ◆開所日は、月・火・金・土曜日の10時~16時と木曜日の8時~14時までですが、急な用事や出張などで出かけることがあります。ご用の時は事前にご連絡ください。
また、自然災害(台風、雪、地震など)で学校が休校の場合も居場所はお休みします。
上記の他に、フリースペースふきのとう主催の行事の翌日の場合も居場所兼事務所はお休みします。
- ◆みんなのマルシェ星の風では、7/20(金)、7/27(金)を、夏休みフェアとして開催します。
そのため、営業時間が15時~19時に変更になります。



麦茶を夏に飲む理由とは？

一年で一番暑い日が続く、夏の飲み物の定番といえば「麦茶」を思い浮かべる人も多いと思います。麦茶を夏に飲む理由は、美味しく水分補給ができるからだけでなく、実は暑い夏を乗り切るための効能がたくさんあります。また、夏場だけでなく一年を通して麦茶を飲むことで、様々なメリットもあるようです。今回は、夏に麦茶を飲む理由、また、意外に知られていない麦茶の驚くべき効能について紹介します。

《夏に麦茶を飲む理由は？》

麦茶が好きで一年中に飲んでいているという人もいるとは思いますが、一般的に「**麦茶は夏に飲め**」とよく言われます。もちろん、「麦茶を夏に飲め」と言われるのは理由があります。以下にまとめたので、さっそく見ていきましょう。

・体を冷やしてくれる

麦茶の原料である大麦は、**体を冷やす働き**があります。そのため、夏場やクールダウンや、運動をした後など、火照った体を冷やすには、もってこいの飲み物です。しかし、冷え性に悩んでいる人や風邪気味の人など、体を冷やすのは避けたい人は、冷たい麦茶の飲み過ぎには注意しましょう。なるべく常温や、人肌くらいに温めてから飲むと良いでしょう。

・血液をサラサラにする

汗をかくと体内の水分量が減り血液はどろどろになりやすくなります。そんな時、麦茶をのむことで、**お茶に含まれる「ピラジン」という成分が血の塊を出来にくくし、血液の粘度を下げる働き**をします。

・ミネラル水分を多く含む

夏場、「水分補給をしっかり行い、熱中症予防をしましょう」という声は良く耳にしますよね。しかし、ただ水を大量に飲めば良いと言う訳ではありません。その理由は、汗をかくと体内から水分と同時に、多くのミネラル成分も排出されてしまいます。健康な体内には、水分とミネラル成分が一定の割合で存在していることが大切です。もし、何も知らずに水分だけを過剰に摂取してしまうと、気を失ってしまう場合もあります。**麦茶はカルシウムや鉄、ビタミンBなどを豊富に含んでいるため、水分とミネラル成分の両方を、同時に補給**することができるのです。

《その他、麦茶の効能》

次に、先ほど述べた以外にも、まだまだある麦茶の効能について紹介します。

・イチャウの働きを整える

麦茶はカフェインが含まれていないので、胃の弱い人でも安心して飲めます。また、それだけではなく、**胃の粘膜を保障する作用**があります。

・生活習慣病を予防する

麦茶には、**がんや脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の原因になる、活性酵素を除去する成分**が含まれています。そのため、生活習慣病の予防や糖尿病の合併症予防にも効果が期待できるとされています。

・虫歯予防になる

麦茶は、**バクテリアなどの微生物や菌の定着を防ぐ働き**があります。そのため、ミュースタン菌(虫歯の正式名称)の菌膜生成を阻害してくれるのです。

