



今月の居場所

今月の「ぼこ・あ・ぼこ」は、8/13(火)はお盆のため、お休みします。

尚、「ぼれぼれ」の方は、お盆は平常通り開所いたしますが、全国のつどいの準備のため、荷物などで一杯になります。ゆっくり休めないかもしれません。つどいの準備にお手伝いをしてくれる人は、どうぞお越してください。但し、アルバイト代は出ません。

次のページのカレンダーをよく見て、遊びに来てくださいね。

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！

子どもたちのボランティアでの発送作業募集中！！

4月より、JTたばこ助成金事業が終了したため、当事者の皆さんには発送作業の賃金が払えなくなりましたので、発送作業のアルバイトは残念ながらありません。

こちら、助成金等の申請をしていきますが、いつになるかわかりません。ご理解の程、よろしくお願い致します。

尚、居場所だよりは、毎月発行していきます。その発送作業は、大人のボランティアスタッフがしていきます。また、発送が少し遅くなる可能性もありますので、その時は、ご了承ください。

子どもたちの中でボランティアで発送作業をしたい人は、どうぞ、事務局まで申し出てください。スタッフとしては大変助かります。

ひきこもり者の中間就労支援「星の風」について

上記に掲載している通り、JTたばこ助成金事業が終了したため、みんなのマルシェ星の風でのアルバイトは、去年は時給750円でしたが、4月より給料は、星の風の売り上げがかなり上がった時のみ支給いたします。ご理解の程、よろしくお願い致します。

星の風には遊びに来て構いません。

尚、営業時間と営業日の変更があります。毎週金・土曜日の11:00～17:00までとなります。また、冬と夏は変動があります。



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ー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 英会話 15:30~17:00	4
5	6 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	7	8	9	10 英会話 15:30~17:00	11 山の日
12	13 お盆休み	14	15	16	17 英会話 15:30~17:00	18
19	20 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	21	22	23	24 英会話 15:30~17:00	25
26	27 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	28	29	30	31 全国のつ どいin長 崎	

- ◆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はしていますが、講師の池田さんの都合でお休みする場合があります。
- ◆8/13(火)は、お盆でお休みします。
- ◆8/31(土)は、全国のつどいin長崎の開催のため、お休みします。

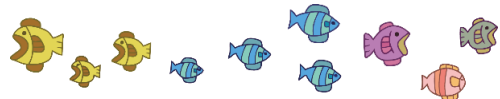


ぽれぽれ(青年期)

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	4
5 午前閉所	6 学習サポート 「英語」	7	8	9	10 星の風出店 (吉井公民館)	11 山の日 星の風出店 (吉井公民館)
12	13 学習サポート 「英語」	14	15	16	17	18
19	20 学習サポート 「英語」	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 事務所閉 所	31 全国のつ どいin長 崎	

- ◆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:只今、担当される先生を探しております。決まり次第、再開します。
- ◆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。
- ◆8/5(月)は、行政との打ち合わせが保健所であるため、午後から開所します。
- ◆今年のお盆休みは、平常通り開所致します。(全国のつどいの準備のため)
- ◆8/30(金)は、全国のつどいin長崎の前日のため、事務所を閉めることがあります。
- ◆8/31(土)は、全国のつどい長崎の当日のため、事務所を閉所します。
- ◆9/2(月)は、全国のつどい長崎の開催のため、事務局は代休とさせていただきます。
- ◆お盆は居場所を開けますが、準備物などで場所を取り、ゆっくり休めないこともあります。お盆はつどいの準備をお手伝いに来てください。



夏バテ防止に！スイカのカロリーと栄養

夏の風物詩の1つでもあるスイカは、カロリーも低くほとんど水分のため、夏バテやダイエットにも良い働きが期待される食べ物としても注目されています。夏になると出回り、何気なく食べているスイカですが、どのような栄養素が含まれているのでしょうか。

◆スイカは果実？野菜？

スイカは果実なのか野菜なのか、疑問に思ったことがある人は多いのではないのでしょうか。実はスイカは、果実や野菜と明確に定義されていない食べ物です。スイカは、実をつけた後に茎と葉も一緒に枯れてしまう草本植物のため「野菜」に分類されますが、農林水産省では果実や葉を収穫するために育てられ、繰り返し収穫できる永年作物を「果実」と定義しているため、「果実的野菜」に分類しています。スイカは夏の果物のイメージがありますが、毎年5月中旬頃から収穫が始まっています。小玉スイカ、大玉スイカの順で収穫され、6月中旬から7月にかけて収穫のピークを迎えます。

◆スイカのカロリー

スイカをおやつ代わりに食べるかたは多いかもしれません。甘い果物のためカロリーも高いと思われるがちですが、8分の1カット(約225g)では83キロカロリーで、ご飯1杯分で例えると3分の1程度しかありません。また、成分の約90%が水分なので、夏場の水分補給になって満足感もあります。

◆スイカの主な栄養素

スイカは、ミネラルやビタミンなど、体にとって日ような栄養素が豊富な食品です。スイカの果肉の90%は水分ですが、様々な栄養素が含まれています。ここでは、スイカに含まれる主な栄養素と、その効果について紹介します。

・カリウム

ミネラルの一種であるカリウムが含まれています。体内の水分を排出させ、熱を逃がす働きがあるといわれているため、熱中症予防に欠かせない栄養素といえるでしょう。

・ビタミン

スイカにはさまざまなビタミンが含まれており、ビタミンAやビタミンCは健康や美容の維持を保ち、ビタミンB1は疲れたときに良い働きをするといわれています。ビタミンB6は水に溶けるビタミンの一つで、肌を保つ働きがあるとされています。

・βカロテン

トマト1個(100g)の中には0.54ミリグラムですが、スイカには0.83ミリグラムのβカロテンが含まれています。βカロテンは、血流を改善する働きがあるといわれています。

・シトリン

スイカの皮には、シトリンというアミノ酸が含まれています。シトリンには老廃物を排出する働きがあるといわれており、利尿作用により体調改善などが期待できます。また、シトリンは血流を良くする働きがあるとされており、頭皮環境の改善にも良いといわれています。

◆スイカがダイエットや夏バテ対策にも期待できる

スイカがどんな食べ物なのか、カロリーや栄養素にも注目して紹介してきました。汗をたくさんかく夏場は、熱中症のリスクが高まります。スイカと塩分を合わせてとることで、夏バテ防止や疲労回復ができるでしょう。また、カロリーや糖質も低いため、夏のおやつや間食にもおすすめです。ただし、食べすぎは体を冷やしてしまうこともあるため、適量を楽しみましょう。

