



## 秋です！さあ、たまには外に出かけてみませか？

秋になり、木々の色が赤く、黄色に染まって来ました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？インフルエンザの季節になりました。今年は、インフルエンザが流行しやすいと言われています。コロナウイルスと同様、インフルエンザの予防対策も基本的には同じです。引き継ぎ、マスク、手洗い、うがいなどを忘れずに過ごしましょう。

ふきのとうのイベントなどの情報はふきのとうのホームページの月間スケジュールやブログにも掲載していきますので楽しみにしてね！



## 居場所だよりの通信代、節約にご協力を！！

只今、居場所便りを郵送で送っていますが、経費節減のために、メールで送信を致したいと思えます。

メリットとして、家族には見られたくない方たちです。メールにすると本人のところへ届きます。但し、自分のメールアドレスを持っている人に限ります。また、このメールはショートメールは届きません。スマホメール(フリーメール)、PCメールに限ります。

みなさんは、スマホを持っている人もいますのではと思い、その方たちはメールに切り替えたいと思えます。

メールで送って欲しい人は、一度、ふきのとうへ空メールを送ってください。メールアドレスの間違いを防ぐ為です。

ふきのとうのメールアドレスは、封筒の表の下に掲載しています。

また、メールアドレスを持ってない人は、今まで通り郵送致します。

ご協力の程、よろしくお願い致します。



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イベント出店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。

## おねがい

### ※手作り雑貨を作成する人へお願い

イベント出店などでは、キャラクターを素材にしたものは販売できませんので、ご注意ください。

例：スヌーピーやキティちゃんなどの入った布などです。

ご協力のほど、よろしくお願い致します。



月	火	水	木	金	土	日
1	2 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	3 文化の日	4	5	6	7
8	9 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	10	11	12	13	14
15	16 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝 の日	24	25	26	27	28
29	30 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、担当の池田和博先生が体調を崩されており、只今、お休みしております。体調が戻れば、再開致します。
- ◆コロナ感染予防のため、居場所を利用する時は、来る前に検温と水筒持参、マスク着用をして来てくださいね。



# ぽれぽれ(青年期)

月・火・金(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 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30					

- ◆学習サポート「英語」 担当:田向弘文先生  
只今、学習サポート「英語」は、希望する子どもがないので、お休みしています。また、希望する子どもが出たら、再開致します。
- ◆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。
- ◆コロナ感染予防のため、居場所を利用する時は、来る前に検温と水筒持参、マスク着用をして来てくださいね。
- ◆ぽれぽれは、佐世保市より委託を受けて実施している事業です。今、社会では新型コロナウイルスの感染状況によってレベルが設けられています。レベル4になった場合は、市の要請によりお休みするようになって言われていますので、佐世保市のホームページにて掲載してありますので、そちらでご確認をお願いします。また、ふきのとうのホームページのブログでもお知らせ致します。



# 今すぐ役立つインフルエンザ&風邪対策グッズ

冬の訪れとともに、気になるのがインフルエンザや風邪対策。特に今年はインフルエンザの流行しやすいと言われていて、「わからない」ために必要なのは、家での予防の積み重ね。除菌、早めの対処、健康的な身体づくりなど、日々の意識がけが感染への大きな対策に。そこで今回は、ウイルスが気になった時にすぐに使える予防グッズを紹介します。早め早めの対策で、冬を元気に乗り切りましょう！

## ①喉のイガイガに、はちみつパワーで潤いプラス

「あ～、喉がイガイガしてきたなあ」と感じて、外出先だとうがいもできない！そんな時に役立つ**はちみつベースのオーガニック喉スプレー**。乾燥した喉にシュシュッと吹きかければ、即効でウルウルに。世界でたった5人しか採ることができないと言う希少なマヌカハニーとレザーウッドをベースに、更に厳選された植物成分をブレンド。喉スプレーでありながらオーガニック食品でもあると言う、安心成分100%の自然派ケアアイテムです。ミニサイズで携帯しやすく、外出の合間や人混みでも気軽にスプレー。天然由来のはちみつパワーで喉を心地よくいたわります。

## ②ひとさじの天然サプリでおいしく始める健康習慣

身体に良いサプリはたくさんありますが、ケミカルなものってどうしても抵抗感を覚えてしまいます。毎日続けるのなた尚さら、少しでも身体に優しいものを取り入れたい。蜂蜜の王様**マヌカハニー**は、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などを150を超える成分を含んだスーパーフード。ニュージーランドの先住民が古くから、そして今も健康維持に活用している天然サプリメントです。紅茶に入れたり、はちみつトーストにしたり、濃厚かつ芳醇な花の香りが広がる贅沢な味わいで、もちろんそのまま口にしてもOKです。美味しく体調管理ができるスプーン1杯の健康習慣。これなら無理なく続けられそう！

## ③外出先でもシュツ！頼れる除菌スプレー

フードコート、公園、公衆のお手洗いなど、外出先で衛生面が気になるシーンは一杯。さて、そんな時どうしよう？**ジェームズマーティのフレッシュサニタイザー**は、これ1本で除菌、消臭、インフルエンザやノロウイルス対策まで出来てしまう働き者の除菌スプレー。有名レストラン「**ジョエル・ロブション**」でも愛用されているほど、その実力は折り紙つきです。洗練されたルックスは人目が多い場所でも使いやすく、シュツとひと吹きすれば約15秒で除菌完了。マスクや脱いだあとのブーツの除菌・消臭にも使えるので、バックに1本常備しておけば何かと頼りになる存在です。

## ④天然アロマでマスクの時間を心地よく

マスクは必需品。だけど長時間つけた時のニオイや息苦しさが苦手で、つい敬遠してしまうと言う人も多いはず。そんなマスクのストレスを爽やかに軽減出来るのが、**PERFECT POTION マスクスプレー**です。マスクにひと吹きすればすっきりとした天然アロマが広がり、マスク専用時のリラックス気分を演出します。100%の天然成分だから口に触れても安心で、人工的な香りが苦手な人にもOK。4種の香りのうち「**マム&キッズ**」は低アルコール処方だから、誰でも使うことができます。

## ⑤加湿もアロマもOK。欲張りウイルス対策ウォーター

乾燥対策に加湿器を使っているお家は多いと思いますが、そのいつもの加湿器で、お部屋を潤すついでにウイルス対策まで出来るとしたら？それ、ものすごく助かる！**グリーンティーラボ 抗菌ウイルス アロマウォーター**は、超音波加湿器の水にキャップ1杯加えるだけで、加湿と、アロマと、除菌・抗菌ができてしまう新発想のウォーターです。人に優しい天然の茶カテキンをベースにしながら、ウイルス除去能力はなんと99%以上。インフルエンザだけではなく、胃腸炎やお腹のウイルスもあなどれません。潤いと除菌のミストで空間を満たして、出来る限りの対策を

いかがでしたか？クリスマス、年末年始とこれから大きなイベントが目白押し。せつかくの楽しいシーズン、風邪やインフルエンザに煩わせることなく、みんなが元気に過ごせますように。

