

## あやめ観賞と白壁の町並みへ

天候の都合で4月のお花見が中止になったため、どこかへ花を見に行きましようということで今回、府中市上下町へあやめを見に行きました。参加者はメンバーさん3名とスタッフ2名で、合わせて5名でした。

9時30分にさ・ポートから車を出発。まずは世羅町のスーパーで弁当や飲み物を購入。少し休憩もして、いざ上下町へ。

少し迷いつつも上下町にある矢野温泉公園「四季の里」へ到着。こちらにあやめ園があります。

入場料を払い、ゆるやかな坂を上がっていくと、あざやかに咲いたあやめが目飛び込んできました。約300種10万本のあやめが植えられているようで、水辺にいろいろな色のあやめが咲き誇っていました。それでも満開にはまだ少し早かったのかもしれませんが。



園内には小川が流れていて池もあり、風情があって癒やされました。ところどころに東屋やベンチがあり座ってゆっくり観賞することもできました。食事は園内の大きめの東屋で取りました。



平日のせいとお客さんがあまり多くなかったので周りが気にならずのんびり過ごせました。

あやめ観賞と食事を満喫したところで今度は「白壁の町並み」へ向かいました。

10分ほどで到着し散策することに。商店街の大通りをはさんで両側に白壁の建物が残っているようで趣があり懐かしい雰囲気でした。歴史文化資料館があり、上下町の文化を知ることができ、休憩もとれました。



少し歩いて「上下画廊」や通りの端にある「翁座（劇場）」も見てまわりました。

上下町を堪能し、最後に世羅の道の駅へ寄って帰路につきました。天気には恵まれて良かったです。が、けっこう歩いたので暑さもあり少し疲れしました。



次の季節行事は紅葉狩りでしょうか。行きたいところなどあればまた教えてください。参加されたみなさんお疲れさまでした。

# 6月のうき

1 (金)	さ・ポート定例会: さ・ポート3階 <span>清原</span> <span>竹宮</span>
6 (水)	【三原市地域自立支援協議会】 障害者プラン策定専門部会: 三原市役所 <span>竹宮</span>
	みはらし杯実行委員会: さ・ポート4階 <span>宮川</span>
14 (木)	こころのネットみはら会議: サン・シー・プラザ <span>竹宮</span>
	【三原市地域自立支援協議会】 運営会議: さ・ポート 4 階 <span>宮川</span> <span>竹宮</span>
15 (金)	あやめ園へ行こう <span>東</span> <span>清原</span>
21 (木)	【三原市地域自立支援協議会】 相談支援&定例&スキルアップ研修、就労支援専門部会: 三原市中央公民館 <span>宮川</span> <span>林原</span>
25 (月)	ほほえみランチ会: さ・ポート4階 <span>東</span> <span>清原</span>
26 (火)	三原市障害者住居確保支援会議: さ・ポート 4 階 <span>宮川</span> <span>竹宮</span>

## 1日 (金)

## てい れい かい 定例会

《お知らせ》

○「あやめ園へ行こう」の当日の流れについて。

○ほほえみランチ会について。

6/25(月)「ざるそばと鶏天」を作る予定です。

○今月のヨガ教室はお休みです。

《意見箱》今回、投書はありませんでした。

《その他》

○「カフェに行きたい」とのご希望がありましたので意見をいただきました。

**時間帯** 「モーニングコーヒーがいい」「午前だとお昼が食べられないので午後がいい」

**曜日** 「金曜でどうか」「火曜がいい」

**その他** 「安いところがいい」

→候補を出して多数決をしましたが、票が割れたので、値段の手頃なところに行くことになりました。

※詳しくは案内をごらんください。

今回の参加者は6名でした。

## 25日 (月)

## ほほえみランチ会 かい

メンバーさん4名、ほほえみから3名、スタッフ2名の計9名でほほえみランチ会をしました。

最初に手順の確認し、調理開始。まず野菜や肉を切ります。鶏むね肉はやわらかく食べやすくなるよう繊維にそって切ります。しょうゆと酒で下味をつけ、ポリ袋に入れて小麦粉と片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きにします。舞茸も同様に揚げ焼きにします。そばは、ゆでて流水でしめ、水が透明になるまで、もむように何度も洗います。

調理は順当に進み、完成！食欲をそそる匂いが部屋の中に充満し盛り付けていただきます！

鶏天はあっさりとしてやわらかく、舞茸もおいしかったです。ざるそばもたっぷりあり、みなさんしっかり食べられたようです。

ボランティアさんにいただいた天草晩柑という珍

しい柑橘もおいしかったです。

参加されたみなさんお疲れ様でした。



## スタッフ紹介コーナー しょうかい

サッカーワールドカップの熱戦が続いています。いろいろな国が出場していますね。そこで今回のテーマ。「行ってみたい国はどこですか？」

**東** 『フランス』凱旋門賞で日本の馬が勝つのが見たい。

**林原** 『ブータン』 幸福感を実感してみたい。

**宮川** 『ウクライナ』 綺麗な人が多いから

**竹宮** 『カンボジア』 いろいろな遺跡をみてまわりたい。

**清原** 『スイス』 登山鉄道に乗って雄大な景色を眺めたり、ハイキングしたい。

# とうこう 投稿コーナー

いつも投稿していただきありがとうございます

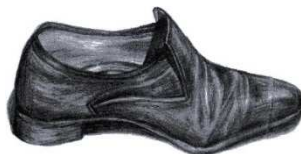
## 『ヒマな時間』

野菜は作ってもそれほど節約にはならないので  
 昨年秋から家庭菜園をやめた  
 イチジクの本も根元から切って畑には草枯らしの  
 薬をジョロで撒いた  
 そして…ヒマな時間はゴロ寝。



## 『運命』

父は関東大震災の時は東京にいた  
 大坂で3年間大工の修行、広島に帰った  
 戦争も体験した父は24年前に86歳で永眠



## 『長寿』

徳川家康はぽっこり腹だったが  
 人生40年と言われた時代に75歳まで生きた  
 私も兄もぽっこり腹、男性は平均寿命81歳と言  
 われる現代  
 私と兄は何歳まで生きられるのだろう



## 『5.7.5の世界』

- 一、 還暦を過ぎて興味のある異性
- 二、 年金を下ろして米を買いにゆく
- 三、 メシを食う楽しみがあるありがとう
- 四、 全国誌掲載されて図書カード
- 五、 景品のカードを溜めて辞書を買う
- 六、 にんにくのサプリを飲んで元気が出
- 七、 冷水を浴びるシャワーのバスルーム
- 八、 早起きの我がこまめにゴミを出す
- 九、 保健師とカーブ談義の勝利の日
- 十、 早起きは歳ら得する夏の朝

## 《大作クロスワード No.2》

オ <sub>A</sub>	オ	サ	カ	シ	ガ	イ	
マ	シ <sub>B</sub>		ネ	マ	キ		ト
カ	ツ	オ <sub>C</sub>	ツ	リ		キ	ン
セ	コ		ク <sub>D</sub>				ジ
ク		ク	ル	リ <sub>E</sub>	マ	ワ	ル
ダ	ル	マ			ニ <sub>F</sub>	ル	
サ	マ	ザ	マ		ラ	ツ <sub>G</sub>	コ
イ	ン	サ	ツ		シ		ク <sub>H</sub>

② 青のイケメン男



② モーデル高野



# さ・ポート 今月の行事

## 定例会

7月6日(金) 12:20頃～(約20分)

★登録者限定★

利用されている方からのご要望やご意見について話し合います。  
みなさまのご参加をお待ちしています。

今月のヨーガ教室はお休みとさせていただきます。

## カフェに行こう

★登録者限定★

とき 7月24日(火) 14時出発～15時30分ごろ帰着

場所 「pepe's cafe ペペズカフェ」(フジグラン三原2階)

参加費 無料(飲食代は各自で負担)

申し込み〆切り 7月17日(火)

※3名以上集まらない場合は中止とさせていただきます。

## テニスをしたい人 募集!!

★登録者限定★

希望者で日程を合わせてテニスをしたいと考えています。

参加希望者が3名以上集まりましたら、日程調整します。

ご希望の方は、しめきりまでにお知らせください。

募集しめきり 7月10日(火)



障害者なんでも相談(巡回相談) ※相談には事前のご予約が必要です

地区	日時	場所
大和	7月6日(金) 午前10時～12時	大和保健福祉センター
本郷	7月25日(水) 午後2時～4時	三原市社会福祉協議会 本郷地域センター
久井	7月18日(水) 午前10時～12時	久井保健福祉センター

《ご予約・お問合せ》「ドリームキャッチャー」(0848-63-3319)・「さ・ポート」(0848-62-1736) まで

●発行日：2018年7月1日発行(毎月1日発行) 創刊日：2001年9月1日

●発行：医療法人 仁康会 地域生活支援センターさ・ポート

〒723-0017 広島県三原市港町3丁目19番6号

電話：(0848) 62-1736 / FAX：(0848) 62-1737

7月のさ・ポートの予定

月	火	水	木	金	土	日
						1 きゅう かん び 休館日
2	3	4	5	6 ていれいかい 定例会 なんでも相談・大和	7 きゅう かん び 休館日	8 きゅう かん び 休館日
9	10 テニス募集しめきり	11	12	13	14 きゅう かん び 休館日	15 きゅう かん び 休館日
16 きゅう かん び 休館日 (海の日)	17	18 なんでも相談・本郷	19	20	21 きゅう かん び 休館日	22 きゅう かん び 休館日
23	24 カフェに行こう	25 なんでも相談・久井	26	27	28 きゅう かん び 休館日	29 きゅう かん び 休館日
30	31					