

# 友の家ニュース

令和3. 9月発行

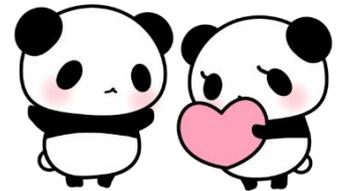
今年も例年通り？暑い夏が過ぎ去っていきます。とはいえまだ暑い！！スイカは水分補給にもってこいですが、みなさんは食べましたでしょうか？そろそろ秋の味覚もお店に並び始めましたね。梨とりんごが大好きなので楽しみです♪

鈴木



## 令和3年度 旭市ピアサポート活動事業

**今年度から、  
旭市でピアサポート個別相談が  
始まっています！**



### 「活動内容」

精神の病気の経験者である相談員（ピアサポーター）が、自らの経験を踏まえて「心の健康や生活」についてのご相談をお受けします。

**1人で悩まずにまずは相談してみませんか！**

 9月8日(水)	 11月10日(水)	実施日：奇数月の第2水曜日
 1月12日(水)	 3月9日(水)	時間：午後1時30分～午後3時30分
		予約制/無料 1人1時間
		場所：旭市役所1F相談室103
		対象者： <u>旭市にお住まいの方</u>
		申し込み先：地域生活支援センター友の家
		主催：旭市社会福祉課

## 秋の味覚！秋刀魚(サンマ)のお話

### ●「秋刀魚(さんま)」ってなに？

秋刀魚は、北太平洋で水揚げされる秋の鮮魚です。旬のサンマは脂ののりが良く、塩焼で食するのが秋の味覚の代表格。秋刀魚は餌を食べてから排出するまでの時間が短いために、内臓にえぐみがなく、塩焼時に「はらわた」も美味しく食べられるのが特徴です。サンマには、血液の流れを良くするとされる成分が含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があると言われています。またドコサヘキサエン酸も豊富に含まれていて、悪玉コレステロールを減らす作用があると言われています。

### ●鮮度の良いサンマって？

鮮度のいい秋刀魚の見分け方として言われているのが「口先がほんのり黄色いこと」などが挙げられますが、旬の時期に産地で水揚げされた生のサンマについては大差はありません。サンマは漁船から港に水揚げされると、港でサイズの選別が行われます。その年の大きさにもよりますが、おおよそ特大サイズ、大サイズ、中サイズに分類され、それぞれのサイズについて価格が付けられ流通します。水揚げされる年によってサイズに多少の差が出て来ます。また、産地でよく食される「サンマのお刺身」は、水揚げから数日以内のサンマでしか味わえない産地ならではの食べ方として知られています。





# 令和3年 9月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			鈴木	平野	鈴木	鈴木
5 休館日	6 平野	7 職員会議 10:00~ 平野	8 平野	9 鈴木	10 鈴木	11  平野
12 休館日	13 平野	14 鈴木	15 鈴木	16 平野	17 鈴木	18 鈴木
19 休館日	20 敬老の日	21 平野	22 鈴木	23 秋分の日	24 鈴木	25 鈴木
26 休館日	27 平野	28 平野	29 鈴木	30 平野		

※新型コロナウイルス対策として、今月のプログラムは中止となります。

## ガーデニング部より

去年失敗したアサガオは見事に沢山の花をつけました！またできた種を収穫したら欲しい方に差し上げますので少々お待ち下さいね！

いただいたハイビスカスもきれいに大輪を咲かせてくれました。出したり入れたりしつつ、来年も咲くようにお世話していきます！

ひまわりは少し植えるのが遅かったのか、植えすぎたのか発育が遅かったですね…とはいえ、今年にはぎやかでした♪



## 8月のサプライズは…

### <熱中症対策、3点セット>

スポーツドリンク、塩飴、クールタオルの3点セットでした！

夏もあと一ヶ月位？夏バテには気をつけてくださいませー！



利用時間 午前8時30分～午後5時

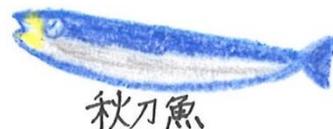
休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL：0479-60-0608 FAX：0479-60-0668



秋刀魚

作 YURI