

スキマタイムズ

もっとお互いを理解するための場や時間を

日本自立生活センター自立支援事業所 2024年5月28日発行 第158号

茶道ってなんだろう？

私（小泉）、今年で還暦です。そんな私が若いころ周りの女性たちは「花嫁修業」をしてお嫁に行く流れがあったように思います。18歳くらいから20代前半のくらいの年齢の女性は、お料理、華道（お花）、茶道（お茶）などなど、お仕事を終えていそいそと習い事に行く姿。そんな周りの女性たちを見ながらもやもやしていた自分がありました。

でも、歳を重ねた今改めて、華道や茶道といったものの意味合いを知りたくなりました。そこで今回は、「茶道」について一緒に少しだけ勉強してみましょう。

なんで、頂くときにお茶碗をまわすのだろう？お抹茶と一緒に出される和菓子はいつのタイミングでいただくのだろう？などなど、少しだけ「茶道」を知りつつ、「お抹茶」「和菓子」を頂いて、少しほっこりした時間を過ごしませんか？（担当：小泉・大石）

6月18日（火）14：30～16：30

【場所】 本体事務所 【参加費】 無料、申込み不要



～アロマオイルで ハンドケア～

6/26(水) 14:30-16:00

アロマオイルを使ったハンドマッサージは、ただ心地よいだけでなく、香りをかぐことで良い気分転換にも。マッサージをしてもらいつつおしゃべりしながら、ゆったりとリラックスするひとときをすごしてみてください。(担当：沖田)

* 場所：油小路事務所

(※前回までの事業所2階から変更)

* 持ち物：バスタオル1枚

* 参加費：無料

* 定員：先着6名

6/24(月)までに届いた申込みメールから先着順。

* 申込先：事業所メールアドレス

jcil-kyoto@jcil.jp 宛

件名：ハンドケア申込み



日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当：岡山・春木

TEL：075-682-7950 E-mail：jcil-kyoto@jcil.jp URL <http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html>

ワークス共同作業所

ArtFesta 2024

アートフェスタ

作品募集中!

* 募集期間：6月1日～8月24日

今年のテーマは・・・

「戦い（たたかい）」

今年のテーマ
について

「生きて行くことは「戦い」です。いろいろなものに戦いを挑んで挑戦し続けます。負けてもいいんです、ちょっと休んでまた戦います。みんなで戦います。でも本当は自分と戦うのです。」

アートフェスタとは・・・

障がいのある人が地域や施設で生活していく中で自分を表現する手段としての芸術、工芸の作品展。また障害のある人の周りに居て色々な事を一緒に考えて行動する人たちも作品を作って考えて欲しい作品展です。

日 時：2024年9月3日（火）～9月18日（水）午前10時～午後3時（注、土・日・祝は休み）

場 所：京都市地域・多文化交流ネットワークサロン（会場展示）

内 容：障害者及びその友人、知人等の芸術文化工芸作品

募集内容：絵画、陶芸、写真、書、彫刻、その他工芸作品、写真をメールでも受け付けます。

応募資格：障害のある個人、又はグループとその関係者

応募方向：申込用紙にご記入のうえメール又はFAXでワークス共同作業所まで
（詳しくはこちら http://www.kyoto-j-works.com/art_festa2024_info.html）

募集期間：6月1日（土）～8月24日（土）

主 催：特定非営利活動法人日本自立生活センター ワークス共同作業所

協 力：京都市地域・多文化交流ネットワークサロン

連絡先：ワークス共同作業所

TEL:075-682-3201 FAX:075-682-3330 E-mail:info@kyoto-j-works.com



*****アートフェスタとは*****

障害のある人が地域や施設で生活していく中で自分を表現する手段としての芸術、
工芸の作品展。また障害のある人の周りにいろいろな事を一緒に考えて行動する
人たちも作品を作って考えてほしい作品展

生活や趣味を一步前進、進化させ新たな挑戦をする作品展 共に地域社会で暮ら
いろいろな事に挑戦して創作活動をしている作品を見てもらう場としたい。

募集期間：6月20日(木)～8月24日(土)

募集内容：絵画、陶芸、写真、書、彫刻、その他工芸作品、写真をメールでも受け付けます。

応募資格：障害のある個人、又はグループとその関係者

搬入：8月29日(木)・8月30日(金)

搬出：9月20日(金)午前10時～午後4時

搬入場所：ワークス共同作業所

出店料：無料(搬入、搬出の経費は各自負担)

応募方法：申込用紙にご記入のうえメール又はFAXでワークス共同作業所まで

審査内容：「公序良俗に反せず、誹謗中傷、個人攻撃等」がないものは原則すべて展示します。

作品：「作品名」「名前(実名)」「コメント(100字程度) 熱い想いを・・・」

作品形態：平面、立体、は問いません(ホームページ上での展示(公開)は画像(写真)となります。)

500mm幅×500mm奥行×1000mm高さ、20kg以下(生物、他の作品に影響するものは不可とします)

出品作品については十分注意して取り扱いますが、天災、その他不可抗力による作品の破損等については責任を負いません。

※規格内であっても、主催者の判断により受付をお断りすることがあります。

※京都市地域・多文化交流ネットワークサロンのご厚意でオープンスペース(廊下等)での展示とさせて頂きます。(注、日曜、祝日は休館です)直接手を触れないように告知させて頂きますが終始係がいる状況は作りにくいのです。万一(汚れ、破損等)の場合はご了承いただきますようお願いいたします。

※今回も写真はメール添付でも受け付けます。その際はワークスにてA3サイズでプリントアウトして展示します。

※第三者の権利を侵害する作品、またはその他の理由により、当イベントの展示内容にふさわしくない作品が展示されている場合には、主催者の判断により撤去させて頂く場合がございます。

※事務局では広報を目的として、会場風景や出展内容を写真・映像撮影させて頂きます。撮影された写真は※Webサイトや印刷物にて使用させて頂く場合がございますので予めご了承下さい。

※尚、作品は作者承諾の上、当作業所の自主製品等として使用させていただく場合があります

+++++

主催：特定非営利活動法人日本自立生活センターワークス共同作業所

協力：京都市地域・多文化交流ネットワークサロン

連絡先：TEL:075-682-3201、FAX:075-682-3330 E-mail:info@kyoto-j-works.com

今月も多文化交流ネットワークサロンにて卓球バレーを行います！
お好きな時間に来て、無理せずお好きな時間に帰ってもらって大丈夫です。
6月23日(日)には府立体育会館で大会もありますので、ぜひとも応援と練習試合にご参加をお願いします!!
(担当:野瀬、宇田)



なじよすっぺ!

「どうしよう?」



さすけねえ~
ちかげさ聞いてみっぺ
「だいじょうぶ~
ちかげにきいてみよう」



のコーナー



暑くなりましたあ~

これからはますます湿度も上がり食中毒の季節でもあります。

今回はお料理ではなく食中毒を防ぐポイントをお話します。

- ① 煮物やおみそ汁のように良く火を通すお料理でさえ、作った次の日には傷んでしまうことがあります。作ったお料理やご飯、お茶はすぐに飲食するのが一番ですが、そうでない時は水や氷水をはった所に器や鍋ごと漬けて早く冷まし、冷蔵庫・冷凍庫へ入れる事が望ましいです。でも冷蔵庫の過信は禁物です！早めに食べましょう。
- ② 無意識に洗っていない野菜やお肉やお魚の食品トレー、豆腐パック、もやしなどの袋をまな板の上に乗せてしまっていないですか？これが結構食中毒の原因になる場合があります。まな板の上には洗ったものを置くようにして、生食しないものは絶対に置かない！
- ③ まな板を使う時には、まずは漬物やサラダ用の野菜やハム、練り物、お刺身など加熱せずに食べるものから切り、その後加熱する物を切るのも食中毒を防ぐポイントです。アルコール除菌剤もありますが濡れた状態で使っても意味がありません、まな板は乾いた状態で除菌しましょう。
- ④ ご飯ですが古いご飯と新たに炊いたご飯を混ぜると傷みやすいのでご注意を！特に炊飯器での保温は厳禁です。
- ⑤ ふきんや手ふきタオルは塩素・酸素系の漂白剤で除菌するのも良いですが、石鹼で油汚れなどを落としてよくすすいでから鍋に水を入れて10~15分煮てください。(この時に重曹や酸素系漂白剤などを入れる時にはアルミ・鉄鍋は鍋を傷めますので、ステンレス鋼を使ってください。)
- ⑥ 食器やボウルやザルなど乾かさずに水が残ったままいませんか？水が腐ります、完全に乾かからしましょう。

STOP ⚠️ 食中毒

梅雨の時期は体調を崩しやすいです。そんな時は食中毒なども感染しやすくなります。免疫力を上げる為にも新鮮な野菜や果物も食べて身体の調子を調べてゆきたいですね~

★井戸端トーク★ ZOOMあり ID:862 5552 2817 パスコード:562702

6/18(火)15:00~17:00 トークテーマ『絵本』

事業所一階にて参加費は無料です。

ZOOM→



好きな絵本、気になる絵本について井戸端トーク
お持ちの絵本があったら持ち寄りください。

鶴山さんの絵本読み聞かせ&お手製スイーツを予定しています♪

