

令和7年7月1日発行

そよかぜ 通信

Vol.163

NPO 法人 地域福祉を支える会 **そよかぜ**
 福岡市博多区銀天町 1-6-1 2 (銀天町商店街アーケード内) ☎ 092-501-4656
 社会福祉法人 **そよかぜの会**
 福岡市博多区光丘町 1-2-4 1 ☎ 092-502-7901

そよかぜ CINEMA

世界のドキュメンタリー映画
 一人 500 円



場所：さざんぴあ博多 第一会議室（定員 63 席 自由席）

開場：13:30 上映開始：14:00

チケットは「そよかぜ人の駅」にて販売中！当日券は会場で販売。



7月13日（日）

世界の島々の素朴な
 音楽が堪能できる
大海原のソングライン

（2019 年製作）

美しい地球を謳歌する、島々のミュージシャンたちが集結。音楽プロジェクトから生まれた叙事詩。世界の島々の音楽が堪能できそうですよ。
 （上映時間：82 分）



8月8日（金）

医学生 ガザへ行く

（2021 年製作）

救急外科医になる夢をかなえるために、悲惨極まりない紛争地域であるガザ地区に留学したイタリア人医学生の葛藤や成長を描くドキュメンタリー。
 （上映時間：88 分）



7月26日（土）

女を修理する男

（2019 年製作）

一人の医師の勇気ある行動が世界を動かし、4 万人以上の性暴力被害女性を治療した。2018 年のノーベル平和賞のコンゴの婦人科医デニ・ムクウェゲ医師の命がけの治療。（上映時間：112 分）



8月21日（木）

**知られざるシーフードの闇
 ゴースト・フリート**

（2018 年製作）

貴方が買った魚は奴隷が捕ったものかもしれない。騙され、拉致され、「海の奴隷」として漁船で働かされる男たち「ゴースト」。彼らを救うべく一人のタイ人女性が命がけの航海へと漕ぎ出していく。
 （上映時間：90 分）

ちょこっと
 頭の体操

穴埋め 漢字

矢印に従って読むと二字熟語になるように□に漢字を入れて下さい♪

楽しく! 脳トレ♪

①	精	②	理	③	風	④	全
欧	□	退	□	空	□	燃	□
	飯		折		察		香

冷しゃぶサラダ

豚肉を使用した冷しゃぶサラダは疲労回復にも効果的です♪
 食欲のない時でもさっぱりと食べられる夏のおすすめ料理です。
 ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養を豊富に含んでいます。

【材料】（2～3 人分）

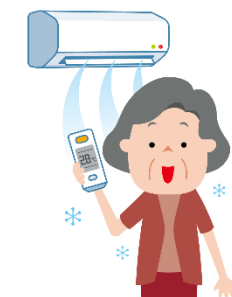
豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） 100 g
 レタス 4 枚
 キュウリ 1/4 本
 ミニトマト 5 個
 玉ねぎ 中 1/4 個
 胡麻ドレッシング 適宜
 ポン酢しょうゆ 適宜

夏に
 おすすめ!



- 鍋にお湯を沸かし酒と塩を入れ、肉をさっとゆでて、ざるに上げる。
- レタスは洗って食べやすい大きさに手でちぎり、キュウリと玉ねぎは薄切りにする。
- トマトは 1/2～1/4 の大きさに切る
- 野菜と肉を皿に盛り、胡麻ドレやポン酢しょうゆをかけて召し上がれ！
- お好みでカイワレ大根やミョウガの薄切りなどを追加しても美味しいです。

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



エアコンを
 上手に活用



適度な塩分補給も
 忘れずに



夜間や就寝中も
 温度・湿度管理を



温度と湿度に
 気を配ろう

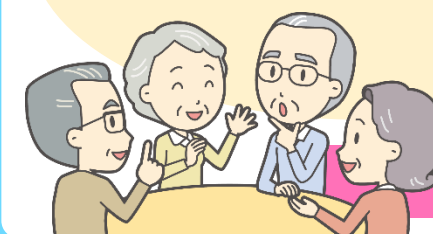


栄養バランスの
 良い食事を

社会福祉法人そよかぜの会

特別養護老人ホーム りんごの丘

りんごひろば
 地域の方に開放します!



認知症カフェ

りんご喫茶よってこ
 再開します!

りんごの丘にある「地域交流室」を地域の方々が活用できるように認知症カフェ「りんご喫茶よってこ」そして「りんごひろば」を開設します♪

認知症カフェ・りんごひろば 詳しくは中面へ♪