

令和 7 年 10 月 1 日発行

# そよかぜ 通信

Vol. 164

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

12 月を  
お楽しみに！

念願のそよかぜ祭り再開します！

## そよかぜ祭り

**第 1 部**  
**「ばあちゃん ビジネス」 講演会**  
 講師「ばあちゃんビジネス」著者 **大熊 充氏**  
**第 2 部**  
**そよかぜ恒例 みんなで歌おう！**

コロナ禍以来しばらく休んでいた「そよかぜ祭り」ですが、再開します。今回は「ばあちゃんビジネス」の著者である大熊充氏に講演をお願いしました。第 2 部では懐かしい歌の数々を皆さんと一緒に大きな声で歌いたと思います。

**日時：令和 7 年 12 月 20 日（土）**  
**開場：12 時 30 分**  
**開演：13 時～終演 17 時予定**  
**会場：さざんぴあ博多 2 階ホール**  
 福岡市博多区南本町 2-3-1  
 お問い合わせ ☎092-502-7900

## 様々な感染症にご注意ください！

インフルエンザ、新型コロナなど、様々な感染症が流行っています。基本的な予防対策を忘れずに、日頃から習慣にしましょう！人が密集している場所に行く場合には、マスクの活用も大切です。



## よかデイサービスセンター 送迎ドライバー募集中！

朝・昼・夕方と利用者さんの送迎を担っていただける送迎ドライバーを募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい♪

お問合せ☎092-501-4656 担当：木原



**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 2F 多目的ホール（自由席）

開場：9：30 上映開始：10：00

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。

10 月 14 日（火）

### LIGHT UP NIPPON

-日本を照らした奇跡の花火-  
 (2012 年製作)  
 東日本大震災から 5 ヶ月後の 8 月 11 日、23400 発の奇跡の花火が打ち上がった。東北を元気づけるために立ち上がった男たちの情熱と真実のストーリー。  
 (上映時間：99 分)



11 月 5 日（水）

### ガザ 素顔の日常

(2019 年製作)  
 ガザ地区は紛争のイメージが強い場所。しかしここにも日常があり、普通の人々が暮らしている。「欲しいのは平和と普通の生活」ガザの人々は普通の暮らしを今日も夢見ている。(上映時間：92 分)

12 月 3 日（水）

### プラスチックの海

(2016 年製作)  
 海に捨てられた年間 800 万トンものプラスチック。その大半は海に沈み、海を漂うプラスチックも永久に分解されずマイクロプラスチックとなり食物連鎖の一部となる…プラスチックごみによる海洋汚染の実態。  
 (上映時間：100 分)



11 月 22 日（土）

### 食べることは生きること

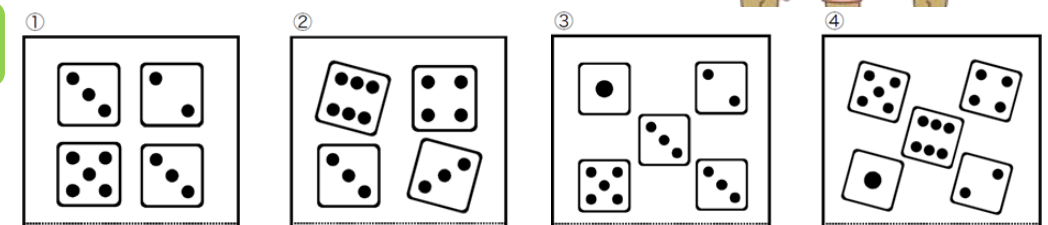
アリス・ウォータースのおいしい革命 (2024 年製作)  
 「食べ方を変えれば人の価値観、そして社会が変わります。さあ、皆で動きましょう…」世界中の料理人と教育者に影響を与える彼女が信じる「おいしい革命」とは (上映時間：66 分)



### ちょこっと頭の体操

#### サイコロ計算

枠内のサイコロの数を全部足して合計の数を出しましょう。



※中面の左下に答えがあります。

## 楽しく！脳トレ♪



### 簡単レシピ♪

#### 蓮根の明太マヨサラダ

蓮根の旬は秋～冬。薬膳として使用されるほど栄養価の高い食材です。豊富に含まれるビタミン C には抗酸化作用や免疫力のアップなどの効果があり、カリウムには高血圧の予防や改善、むくみの解消にも効果があります。

- 【材料】(2～3 人分)  
 蓮根 150g  
 酢 小 1  
 明太子 30g  
 マヨネーズ 大 2  
 砂糖 少々  
 醤油 少々



旬の蓮根を  
楽しみましょう



- 蓮根は皮をむき、薄い輪切り又は半月切りにする
- 水でさっと洗い水気をきる
- 鍋に湯を沸かし酢（小 1）を加え、蓮根を入れ 1-2 分ゆでる。ざるにあげ冷ます
- ボウルに薄皮をとった明太子、マヨネーズ、砂糖、醤油を入れ混ぜ合わせる
- キッチンペーパーで水気をとった蓮根を加え和える
- あれば、小口切りの青ネギや大葉の千切りなどを散らす