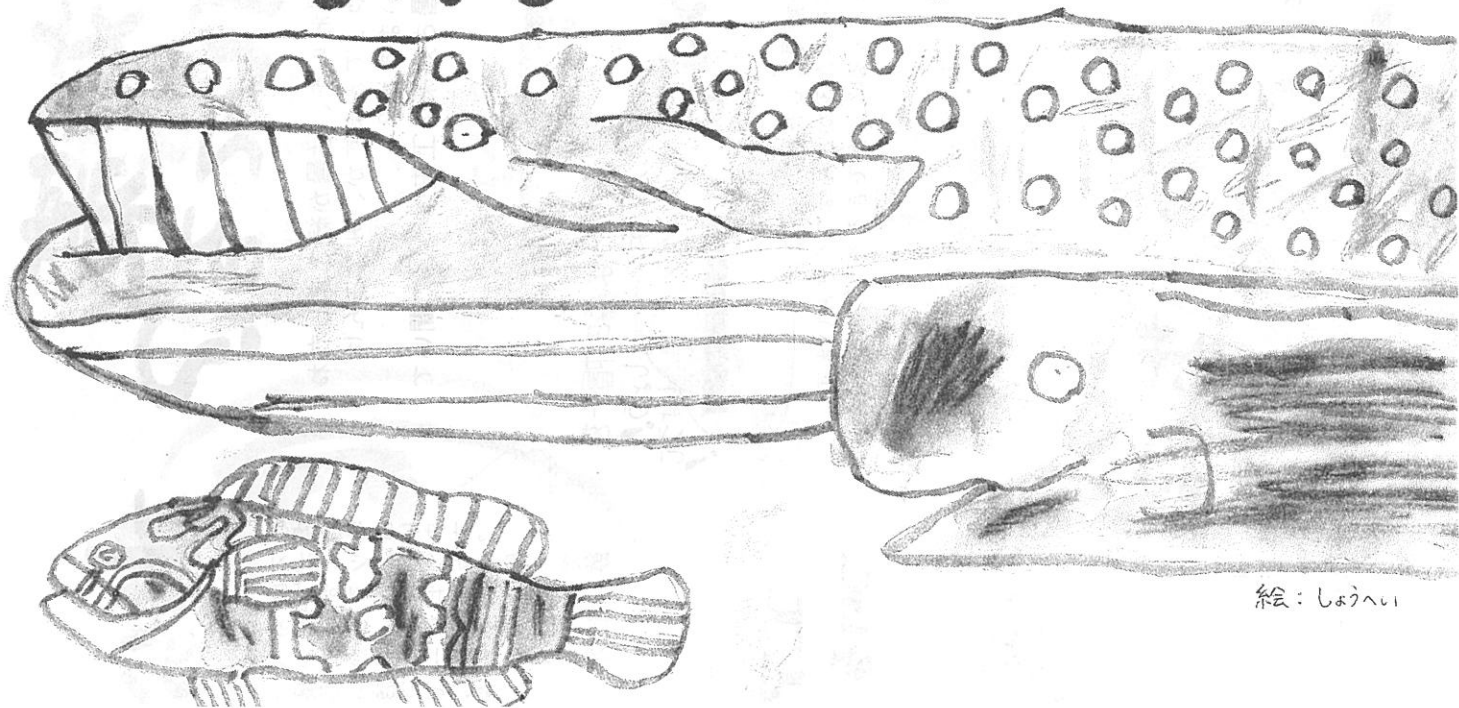


ぷかぷか

しんぶん

2025年
7月号 No.179

急に暑くなりましたね！お元気ですか？
ぷかぷかしんぶんをお届けします。



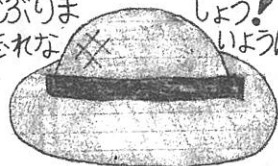
絵：しょうへい

暑さ対策 何してる？

6月は梅雨の時期にも関わらず、猛暑が続きましたね。
これから本格的な夏がやってきますが、みなさんは
どんな暑さ対策をしていますか？
今月はぶかぶかさんに暑さ対策の工夫について聞いて
みました！

帽子をかぶる

これから毎日、帽子を、
かぶりましょ！
忘れなように！



水分補給の次に多い意見でした。
通勤時にかぶって来るぶかぶかさんはたくさんいます。
頭の温度の上昇をおさえることができるそうです。

顔を洗う



暑いときに水で洗うと
スッキリしますね！

サングラス



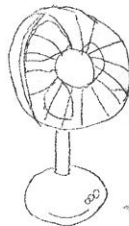
まぶしさが苦手な方に
有効ですね。
ちょっと涼しい気分にな
れるかも。

水分をとる

一番多い意見でした！
ぶかぶかでは一人ひとり
筒を持参しています。畑で
仕事をする人たちがいるた
め、スポーツドリンクを作る
ため、場合もあります。



エアコン・扇風機をつける



設定温度を「28度以下」と
意識している方もいるそ
うです。

その他

アイス
いちごメロンパン
冷たい飲み物
風呂上がりにコーヒー牛乳…

ご自身に合った食べやすいものから
栄養をとることも大切です。

塩分をとる



たくさん汗をかくと水分とともに奪
われてしまう塩分やミネラル。体の
様々な機能を調整するのに役立っ
ています。

タオルを 水で濡らす

濡れたタオルで首を冷やすと涼
しいですね。首を冷やすアイテ
ムはいろいろなタイプが売って
います。



汗拭きタオル



着替え



汗対策も気持ちよく過ごすために
大切です！

体に気をつけて
暑さを乗り切り
ましょう！

ペーカリー
3:00~3:30

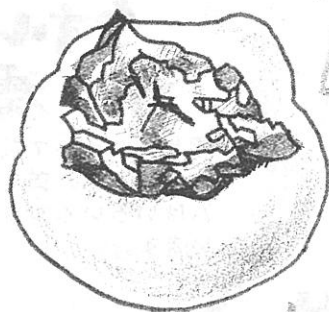


豆カレー 230円

3種の豆 金時豆、大豆、ひよこ豆と
玉ねぎで カレーを作りました。
隠し味にバターを加え、仕上げて
います。カレーを包んでカラッと
揚げています。

夏野菜の ラタトゥイユ 250円

トマト、玉ねぎ、にんじん
ズッキーニ、パプリカ、なす
おいしい夏野菜をたくさん
食べましょう♡

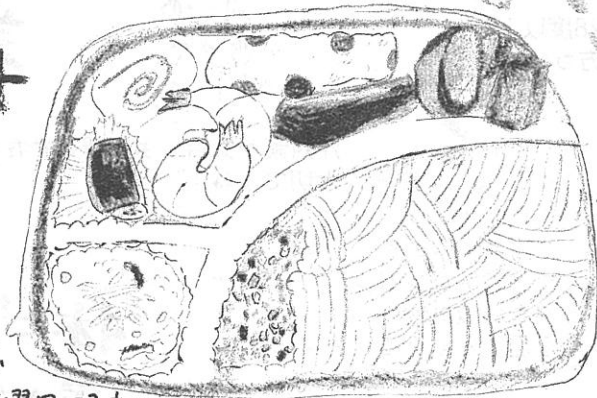


おひさまの台所

素麺セット

お待たせしました!
暑い夏を元気に
のリコえるために
のどごしのよい
素麺セットをご用意
いたします。(毎週金曜日限定)

手作りの素麺つゆ、天ぷら付きです!



☆7月12日は土曜営業日です。
☆次の土曜営業日は8月2日です。

7月

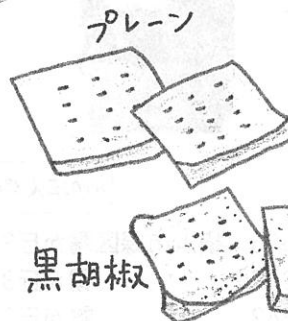
のおすすりめ

おかし工房
にじいろ3

新作

ハニージン
シフォン

☀夏バテ対策にも!



黒胡椒

でんぱた玉ねぎの
クッキー

今年もたくさん収穫
できました🌱

アート屋わんど
7月のワークショップ
しゃぼん玉アート
7/12(土) 10:30~12:00
アート屋わんどにて
参加費 200円
申し込み 045-923-0282
wando@pukapuka.or.jp

色をつけたしゃぼん玉で
作品を作ってみよう!

10年ほど前だったか、東北は花巻にお住まいの方が、スーパーの駐車場でうろろしていた息子が不審者として通報され、警察に保護されました。何もしゃべらないので、警察も困ってしまい、本人の持ち物から家の方に連絡が入り、先ほど迎えに行ってきました。本人は何もしていないのに不審者扱いされ、警察に通報されたりしたことがとても悲しいです、と本人の写真入りでFacebookに投稿がありました。

私はその写真を見ていっぺんにその息子さんが好きになり、すぐにお母さんに連絡を取りました。「お母さん、大丈夫ですよ、私は一目で息子さんに惚れ込みましたよ。息子さん、すごく魅力的です。自信を持って生きていきましょう」と伝えました。息子さんはアンジェルマン症候群で私が養護学校の教員になって最初に出会った子どもがサト君というアンジェルマン症候群の子どもでした。

障がいのある子どものことを何も知らずにいきなり現場に飛び込み、毎日どう対応していいかわからずオロオロしていた私にサト君は

「いや～、おもしれえ、おもしれえ、がはは、がはは」
と何やってもゲラゲラ大笑い。こういう反応があると、やっぱりうれしいもので、毎日がとても楽しくなり、障がいのある子どもたちにすっかり惚れ込んでしまいました。そこから予想もしない新しい人生がはじまりました。

そんなこともあって、花巻の不審者に間違えられた青年の写真見て、こんな魅力あふれる青年を警察に通報してしまう社会が悲しくなりました。駐車場でどうしていいかわからず、うろろしている青年に「どうしたの?」と一声かけてあげればすんだ話です。おつきあいがいい、ということは、こういう悲しい現実を生み出してしまいます。

どんな形でもいい、彼らとおつきあいすること、それがお互い気持ちよく暮らせる社会を作っていく出発点だと思います。

この魅力あふれる青年、見て下さい! 私は
こういう青年、大好きです。おつきあいしない
とソン!

高崎 明



NPO法人ぶかぶか

NPO法人ぶかぶか

検索



ベーカリーぶかぶか	045-921-0506	横浜市緑区霧が丘3-25-2-203
おひさまの台所	045-923-0277	霧が丘3-25-2-204
アート屋わんど	045-923-0282	霧が丘3-25-2-205
おかし工房にじいろ	080-4634-2719	霧が丘5-26-2-201