



栗

秋の味覚の代表格として栗があげられます。実は、栗は果物に分類されるって知ってました？

そして栗は果物の中でも高い栄養素がふくまれています。しかし、カロリーが高いため、多く食べ過ぎては太ってしまうので気をつけて。適量を摂取するならとてもすてきな栄養源となりますので、カロリーという言葉に惑わされず、山の恵みを頂いてみてはいかがでしょうか。

読者からの一言

どーもー、初めまして“うららん”と申します～

今日は皆さんに紹介したいものがございます！

それはこちら！初音ミク*:.。*:。あ、ちょっとその方引かずに最後まで見ていって下さい(´;ω;`)

さてさて、なぜ今回初音ミクの事を書くかと思ったのかと言うと、実は今、初音ミクの生み親、北海道にあるクリプトン・フューチャー・メディア株式会社の求人に応募しました！！今頑張って就活中なので何としても行きたいと思

います！
初音ミクは今年で10周年！9月の頭には幕張メッセで3日間に渡りマジカルミライ2017が開催されライブイベントにも参加しに行きました！今度11月にも東京国際ホールでミクシンフォニー2017が開催されます！こちらはフルオーケストラで初音ミクの楽曲を演奏するイベントでとても楽しみに待ってます(笑)こんな感じで他にも色々なイベントが盛り沢山なので、興味のある方は是非調べてみて下さい！

ではうららんでした！
P.S.実は北海道に初音ミクのショップがありそこでしか販売していないものもあったので、マジカルミライの直前に飛行機に乗って日帰りで行ってきました。(やりすぎ)

みんなはなんの秋？

暑さが和らぎ過ごしやすい季節となりました。季節の境目で体調を崩しやすくなっていますので気をつけてください。

さて、今回新たなコーナーとして読者から一言を作りました。メヌエツト読者が将来の夢や好きな物について語ってくれています。ぜひぜひ読んでみて下さいね！今後も載せていこうと思うので、ぜひ掲載してほしいと思った方はメールをお送りください！

今回の特集では寄り添いチームメンバーのストレス解消法を紹介しております\(^o^)/自分に合うかなと思うものがあたらぜひ参考にしてみてください！また、皆さんのストレス解消法も募集しておりますので、これはぜひおすすめというものがあれば裏面の連絡先にメールを送って下さい。感想や質問、〇〇を知りたいという希望もあればメールをいただければと思います。

居場所イベント毎月開催中♪

7月のイベントの様子♪
この日はお寺の奥様が手作りしそジュースを持って来てくれました！



9月のイベントのお食事です♪
ハヤシライスとポテトサラダでした！美味！！！！(T_T)



浦田事務局長

今後のイベント予定日

10月15日
11月19日

舞妓Haaaaan!!! 今月のオススメ映画！



お茶屋で遊んだことはなくとも、熱狂的な舞妓ファンの鬼塚公彦(阿部サダヲ)は、念願の京都支社への転勤が決まる。恋人の富士子(柴咲コウ)を捨てて京都入りした彼は、お茶屋へ直行するも、「一見さんお断り」の壁にぶつかってしまう。

しかし、会社の社長がお茶屋の常連で、仕事で実績を出した公彦はついにお茶屋デビューを果たす。

ストレス解消法

今回の特集はストレス解消法です。皆は仕事などでストレスが溜まった時にどうやって解消してるかな？今回はメヌエット編集部の皆と特別ゲストの曾我さんにストレス解消法について聞いてみたよ。

カレーを食べる。
コーヒーを豆から焙煎する。
綾部にあるサーキットで走る。



曾我

動物とふれ合うこと。銀閣寺近辺の哲学の道などは人慣れした猫さんが多いので、疲れた時は散歩しながら癒やされに行きます。



藤田

ヨガ。先生は「隣の人と比べず、自分の中の限界を決めず、こだわりを捨てて、この時間が終わったらすっきりと、今日一日豊かな気持ちで過ごせるように」と言います。そうでありたいなとも思うのですがなかなかそうはいきません(T_T)でもすごくクリアになりますよ。



内藤

ストレス解消法は海とか川でぼーっとすることかな。
こんな感じ→



鹿釜

社会人サークルのバスケットに参加すること。
バスケットしてる時は、バスケットのことだけ考えてるので気持ちを切り替えたい時にはスポーツですね(`・ω・´)



大城

今月の簡単レシピ

鮭とえのき茸のホイル焼き

【材料；1人分】

鮭の切り身 1枚 えのき茸 1/2袋
バター（マーガリン可） 適量
塩こしょう 適量 醤油 適量

【作り方】

えのき茸をさっと洗って水気を切り、石づき（軸の部分）をとりほぐす。
アルミホイルに鮭をのせ、その上にえのき茸をのせ、調味料を全体的にのせる。
アルミホイルの上を閉じしっかりフタをする。
オーブントースターで10分程度熱したら完成！



写真にはピーマンがのってるけどのせない方がおすすめです！

世界の名言

幸せかどうかは、自分次第である

アリストテレス



これを調べて欲しいなど企画募集中↓
〒605-0862

京都市東山区清水4丁目185番地-1

(075) 531-9650

ksc-soudan@pref.kyoto.lg.jp



Q150に挑戦！

100匹の猫がいましたが、その中の1匹がどこかに迷子になってしまいました。その迷子になった猫の毛色は何色でしょう？