

Menuett × ヌエツト



白菜

冬は白菜の季節ですね～
寄り添いTに“冬の野菜といえバ？”とアンケートをとったところ、ほぼ全員が白菜と答えました。それほど冬定番の野菜なんですね～
特に目立った栄養はないみたいですが、抗がん作用のあるイソチオシアネートという物質が豊富みたいです。また身体を温める作用があり、冬の鍋の具材の定番になっています。冬は是非鍋に白菜を入れて温まりましょう！

A HAPPY NEW YEAR!!!

新年明けましておめでとうございます!!年末年始はゆっくりと過ごせましたか？

今回の『Menuett』は居場所のイベント情報や最近話題のアニマルセラピーのことを掲載しています。居場所では(株)ICLと共同してのイベントも1月より始まります！また裏面では動物とふれあえるアニマルカフェの紹介をメインで載せていますので一度目を通して見てください(´Д`)<ヨロシク!!

2017年も引き続き、居場所のイベントの案内や一人暮らしに役立ちそうな情報を発信し続けていきます!!今年も『Menuett』と寄り添い支援チームをどうぞよろしくお願いしますm(_ _)m

居場所イベント毎月開催中

第一回ICL居場所イベントは「ストレスマネジメントについて」です！

みなさん、早いもので一年が過ぎ、新しい年を迎えました。明けましておめでとうございます。
寒い日が、続きますが、ぜひ月に一度の昼食会にお越しください。トロン温泉さんのご厚意で、入浴もできます。
1月22日、2月12日、3月26日です。1月は、手巻き寿司とおぜんざいです！ぜひ、お越しください。

イベント予定日

萬福クラブ ICL
1月22日 1月12日
2月12日
3月26日



前田事務局長

居場所のすぐ隣にあるトロン温泉は地球上に僅かにしか存在しない天然鉱石トロン原石を使ったミネラルたっぷりの温泉！！
ローマ帝国では【貴族の湯】とまで呼ばれていました。
これからの寒い季節、ゆっくり浸かって体を芯から温めてみては...？

News!!

●初詣情報@関西



比叡山延暦寺

長岡京の時代に長岡京を守るために建てられました。最澄が勉強に勤しむために建てたため、学問を究めたい人におすすめ！集中力アップ、開運、自身が持てるなどの御利益があります。

石清水八幡宮（京都府）

京都の裏鬼門として建てられた神社。全国屈指の厄除け神社として有名です。開運・必勝祈願は是非！

大神神社（奈良県）

全国屈指のパワースポットとしても知られている大神神社。その大きな特徴は“本殿がない”ことです。なんとご神体そのものが大神神社の背後に広がる“三輪山”だからです。御利益は金運、健康運、仕事運、商売繁盛などと言われています。

今月のオススメ映画！



「人間になることを夢見るロボットの物語」

人間に奉仕するために生まれたロボット“アンドリュー”は、徐々に人間になりたいと願うようになる。しかし、ロボットは不死という理由で法廷に人間とは認められずにいた。アンドリューが最後に下す衝撃的な決断とは？！

アニマルセラピーのお話

アニマルセラピーって？

動物と触れあうことで心が落ち着いたりストレスが軽減したりなどの癒し体験を持つことじゃよ。元気が出たり、自信がついた気分にもなれるんじゃ。

そんな動物たちと気軽に触れあえる場所がアニマルカフェじゃ

おすすめ☆アニマルカフェ紹介

猫カフェ「ねこ会議」

猫が自由に歩き回っており、お茶をしながら猫とふれあえるカフェです。

場所：京都府京都市中京区中京区御池
大東町590御池加納ビル2F
HP: <http://nekokaigi.com/index.htm>



フクロウのみせ 大阪店

西日本初のフクロウカフェ！
フクロウと戯れる癒しの空間があるらしい...

場所：大阪市北区天神橋1-10-13
HP: <http://www.owlfamily.co.jp>



うさゆ

うさぎちゃんとふれあいながら、ドリンクバーやマッサージ機でゆったり過ごせるうさぎカフェ

場所：大阪府茨木市松ヶ本町3-16
バーデンスクラブビル2階
HP: <http://www.usa-yu.com/>

ペットンカフェ

近鉄百貨店桃山店内にある、犬猫とふれあいが出来るカフェ

場所：京都市伏見区桃山町山ノ下
近鉄百貨店桃山店内 別館
HP: <http://pettoncafe.jp/>



今月の簡単レシピ

簡単！無限はくさい



<材料(1人分)>

- ・白菜 10cm
- ・ツナ缶 小さじ2
- ・減塩醤油 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・鰹節少々

<作り方>

- ①白菜の根の方を薄切り
- ②ツナ調味料を混ぜてラップしてレンジ600wで1分半チン
- ③食す。(A)ウ-(A)マー-(A)イ-...-(V)ノ...ゾオオオ!!!!



「やってられないよ」と思ったとき、
「でも俺、頑張ってるよな」
とつぶやいてみてください。
「頑張ってる私って、結構いいな」と、
自分を好きになってください。
その方が生きやすくなるとは思いませんか？ (松岡修造)

世界の名言

MENSAに挑戦！

□に入る数字は何でしょう？

- 8+4=412
- 5+1=46
- 9+5=414
- 3+1=24
- 9+8=□

MENSA(メンサ)とは？
イギリスにある、IQが人口の上位2パーセントの人
(IQ140程度)だけが入会できる会員組織です。

↓ご質問やご意見ご感想は、こちらまで↓

〒605-0862京都市東山区清水4丁目185番地
(075)531-9650