



# にじだより



平成23年7月号  
 特定非営利活動法人 虹の翼  
 佐伯市長島町4丁目2-23  
 0972-24-0848



にじだよりも作成から早1年3ヶ月が経ちました。手に取り目を通してくださっている皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。さて、今年もジメジメとした梅雨の季節が終わり、これから本格的な夏へ突入です。東日本大震災により、何かと「節電・節約」という言葉を耳にする事が最近多いですが、熱中症の季節でもありますので、小まめに水分補給をし、体調を崩さぬよう今年の夏も元気いっぱい乗り越えましょう！

サービス提供責任者 渡邊 友紀

## ☆美味しいお店ご紹介～☆



「虹の翼家庭菜園部」部長 田中努  
 今年は実り多き年に！と願う気持ちが若干の食物に届いたのか・・・。  
 ししとう、セロリ、とうがらしが見事に実をつけました！そして、若干のししとうを事務所にて卓上コンロで「ししとうパーティー」をしました。(笑)  
 欲しい方は部長までどうぞ☆



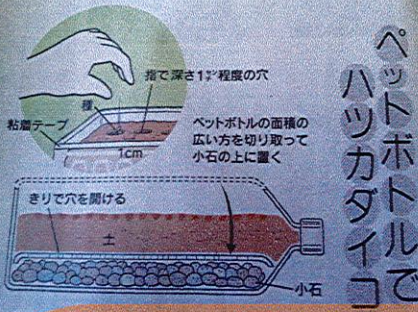
虹の翼スタッフが紹介する今月の美味しいお弁当屋さん情報♪こちらのお弁当は佐伯市役所付近にある『お弁当ショップあき』のお弁当の一部です。上はから揚げ弁当、下はエビフライ弁当です。とても美味しく、かつ見て下さい！このボリューム！！すごくないですか？！  
 おすすめですよ♪



## エコで簡単☆

『材料』・2Lペットボトル(四角)・肥料が入った土・小石・ハツカダイコンの種

まだ先の予定ですが、東木原より8月6～7日：蒲江マリンカルチャーセンターにて、「バリアフリーダイビング2011」が行われるとの事です。若干の参加料は発生しますが、もし興味のある方は担当：東木原までお願いします☆



- ① ペットボトルの面積の広い面を一面だけ切り取る。切り口には手を切らない様に粘着テープを貼る。
- ② 1cm角ほどの小石をまんべんなく底に敷き詰める。ペットボトルの切り取った部分はきりで適当に穴を開け、表を上にして小石にかぶせる。
- ③ 土をペットボトルの8分目まで入れる。土は少し残しておく。
- ④ 指で深さ1cm程度の穴を1cm間隔で開け、点まきする。残りの土をかぶせる。
- ⑤ 手で土の湿り具合を確認しながら、乾いたら水をやる。葉っぱを見て弱ったものは間引きする。発芽からおおよそ20日後に収穫☆

虹の翼のスタッフさ～ん！！  
 草刈が始まるよ～♪(笑)  
 夏バテに注意しよう！！

暑い夏こそたくさん遊ぼう！！

そして泳ごう♪

水分補給を忘れずに！！

