

鹿川文化センターだより

2025(令和7)年 7月号

発行・編集 鹿川文化センター

江田島市能美町鹿川3126-1

TEL・FAX 0823-45-2301

しっかりと暑さ対策をしましょう！

いよいよ夏本番です！年々暑さが増し、またその期間も長くなっているように感じますね。みなさん、体調は大丈夫ですか？
熱中症は室内でも起こります。水分補給をしっかりと、エアコンや扇風機などを上手に使いながら、元気にこの夏を乗り切りましょう！



鹿川文化センター主催定期講座

「目からうろこの時短ヘルシー料理教室」開講です！

これまで講師を務めてくださいました尾崎鈴枝先生が、昨年度を最後に講座を終えられました。たくさんの料理と笑顔を作ってくださいましたことに、心から感謝とお礼を申し上げます。ありがとうございました！

今年度から新しい講師として伊木安也子先生をお迎えしました。伊木先生は「皆さんに笑顔になっていただきたい。それが私のやりがいです！」とおっしゃっていらっしゃる先生です。第1回のテーマは『栄養まるごと電子レンジ活用レシピ』として電子レンジで肉じゃがなど様々な料理を作りました。



本日のメニュー

- ・肉じゃが
- ・コツコツふりかけ
- ・しめじと青菜のおろし和え
- ・五目豆
- ・いちご大福



次回は7月24日(木)を予定しています。お楽しみに♪

みんなで
いっしょに考えよう

第1回 「人権」って何だろう？

21世紀は【人権の世紀】とも呼ばれています。では、そもそも人権とは何なのでしょう？調べてみると必ず書かれている言葉があります。

『人権とは、人間が人間らしく生きていく権利であり、すべての人が生まれながらにして持っている権利のことである』

つまり、誰しものが等しく持っているものが「人権」であり、そこに優劣はありません。一人ひとりの身の安全や自由な意志と行動、社会参加の機会、幸せでいたいという気持ちなどを守ることが人権を守ることになります。

ただし注意すべきこともあります。それは自分の権利だけを主張することによって、誰かの権利を傷つけたり奪ったりしてしまうことがあるということです。まずは、お互いの声に耳を傾けることが大切なのではないでしょうか。



7月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 エコクラフト教室 13:30~16:00	2	3 百歳体操 10:00~11:00 健康体操 19:30~21:30	4	5
6	7	8 チャアさんと 英語で遊ぼう 17:00~18:00	9	10 百歳体操 10:00~11:00 健康体操 19:30~21:30	11	12
13	14	15 エコクラフト教室 13:30~16:00	16	17 百歳体操 10:00~11:00 健康体操 19:30~21:30	18	19
20 日本語クラブ 10:00~12:00 (調整中)	21 海の日	22 チャアさんと 英語で遊ぼう 17:00~18:00	23	24 百歳体操 10:00~11:00 健康体操 19:30~21:30	25	26 あーと教室 9:30~11:30
27	28	29	30	31 百歳体操 10:00~11:00 健康体操 19:30~21:30		

8月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 日本語クラブ 10:00~12:00	4	5 エコクラフト教室 13:30~16:00	6	7 健康体操 19:30~21:30	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16 あーと教室 9:30~11:30
17	18	19 エコクラフト教室 13:30~16:00	20	21 健康体操 19:30~21:30	22	23
24 日本語クラブ 10:00~12:00	25	26	27	28 健康体操 19:30~21:30	29	30
31						