

JUNNA UNO

Brand New!!

KUJUNAKU CENTER

2

2004/6/20

クイアセンターツアー*..... 3

Touring Portrait..... 4

栄養コラム..... 5

ココロの処方箋..... 5

今月のわんこ..... 6





KUINA センターツアー

今月は、地域生活支援センターの研修室をご紹介します。

研修室に入ると、左側半分は、大きな書架が幾つも並んでいます。その書架は、手動式でかなりの冊数の本が納める事が出来ます。その反対側の部屋半分は、机が4つ並んでいて、ゆっくりと本を読んだり、雑誌を見たりする事が出来る空間になっています。

4つの机の脇に2つ別の机が並んでいます。中古のパソコンを戴いたのでそこでインターネットが見られるように作業を進めています。研修室の側面にも本棚が設置してあり、手動式の書架と併せて15,700冊の本を納める事が出来ます。

現在までに、地域の皆様から頂戴した本や既存の本を併せてもまだまだ沢山の余裕があります。

普段の日の研修室の風景は、メンバーさんたちがセンター内全域に流れる静かな BGM を聞きながらゆっくりと本に向っている姿を良く見かけます。「読みたかった本を以前お店で買おうとしたけど…買わなかった。ここで読めるなんて思ってもいなかったから…。」

時には、ゆっくりとした空間の中で、本を読んでもみるのも素敵ですね。お近くにいらした時にはどうぞお立ち寄りください。(露華)



Touring Portrait

Touring Portrait

秋山郷の道



榛名湖



湯釜



榛名湖

榛名湖手前



湯畑



団子屋おやじ



白根山

もう梅雨の季節になりましたね。みなさんは雨が降っている日はどの様にお過ごしですか?? 私は雨の日は用がない限り外には出ずに家で読書やビデオ鑑賞やたまった掃除をする、そんなタイプです。梅雨になると食中毒が多くなります。雨が降って湿気が多くなると食中毒の原因菌は大活躍します。菌は水気が大好きなのです。そこで台所でできるちょっとした食中毒予防を予防する方法を紹介したいと思います。

- ①水周り、水気は厳禁!! 小まめに水はふき取りましょう。
- ②布巾、タオルは乾いていて清潔な物に常にしておきましょう。使った後は煮沸すると良いでしょう。
- ③まな板は肉、魚、野菜、果物、分けるとベストですが、牛乳パックをまな板の上に敷いてその都度捨てても代用できると思います。
- ④使った器具、まな板は熱湯をかけると消毒効果があります。

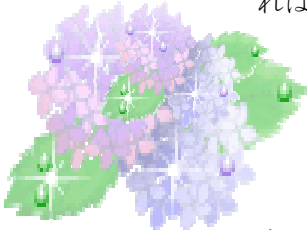
手を清潔に保って、以上の事を行えば食中毒は防げるはずですが、後は日が経って危ないと思った食べ物は思い切って処分することをお勧めします。

健康で快適な梅雨をお過ごし下さい☆

ココロの処方箋

お釈迦様が亡くなって 2500 年経ちます。王子様であったお釈迦様がなぜ出家という道を選んだか、そして何を悟ったのかをお話したいと思います。

王子様として生まれた釈迦は抑うつ的な毎日を送っていました。贅沢な暮らしをしている王子様がなぜそんな気分だったのか。私の推測ですが、釈迦が生まれたと同時に母親が亡くなっていることや、隣国の力が強大になってきていつかは攻められるのではという不安が原因だったのではないのでしょうか。そんな王子の様子に心配になった王様は毎日楽しいことを与え続けました。しかし王子の様子は一向によくなりません。かえって悪くなっていく。ある時隠れて釈迦は城の門から外に出ました。そこで、病気の人、老いた人、死んだ人、そしてお坊さんを見ます。いわゆる生・老・病・死、四苦八苦の四苦を見るわけです。自分もいつかそうになってしまうのかと不安に思った釈迦はこの四苦から逃れるためには出家をし、悟りを得なければならぬと城を抜け出し出家してしまいます。



出家をして何をしたか。その当時の修行は苦行と言われるものでした。釈迦もありとあらゆる苦行をやりました。死ぬ寸前までいった修行もあるそうです。その修行を 6 年続けました。しかしそれでも全く悟りが得られない。そこで苦行を諦め菩提樹の下で座禅をします。そこで初めて悟るのです。

その悟りとは中道と言われます。弦楽器を弾く時弦を張る力が緩すぎても音が出ません。また張りすぎでは切れてしまいます。ちょうどいい張り具合、その時が一番いい音色を出す。それが中道です。人間も怠けていてもいけないし、頑張りすぎてもいけない。ちょうどいい所でいい音色が出るということです。忙しいという字は「心を亡くす」と書きます。頑張りすぎて無理をしているというあなた、休みをとって深みのあるいい音を出して下さい。

今月のわんこ

今月、皆さんにご紹介するワンちゃんは、KUINAセンターのアイドル的な存在の“イヴ”ちゃんです。

イヴは、2003年12月23日にKUINAにやってきました。クリスマスイヴの前日でしたが、メンバーさんや、スタッフと対面したのがクリスマスイヴだったので“イヴ”という名前になりました。

イヴのプロフィール

名前…イヴ

種類…ゴールデン・レトリバー

性別…女の子

誕生日…2003年10月6日

性格…やんちゃで、活発。
(いたずら大好き)



最近のイヴ…最近、とても引っ張る力が強くない、
只今トレーニング中です。その他には、
よく水遊びをしたり、穴を掘りたいととてもいたずらをします。

ワンちゃんのお世話について①



お世話は、朝(6:30)のくいなとイヴのトイレへ連れて行く事から始まります。8:30になるとくいなとイヴのご飯の時間です。(くいな200g、イヴ200g)食欲旺盛なのであつという間に食べ終わってしまいます。その後すぐにお散歩です。1匹だいたい20分~30分くらいKUINAの敷地を歩きます。その後は、ラッキー、ハッピーのお散歩、ご飯です。(ラッキー、ハッピー共に150g) その後は、犬舎ですごします。

つづく

次回は…ラッキーくんです。お楽しみに!