

# なでしこだより

令和6年8月発行 Vol.6

女性会員拡大委員会  
(SC なでしこ拡大委員会)

## 輝く女性たち



### 杉本会員

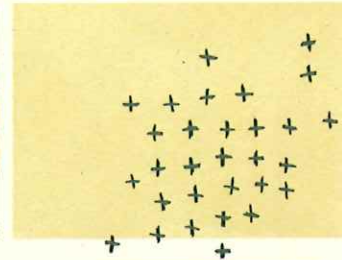
昨年11月より南千住地区にある画廊の受付業務をしています。通路を挟んで画廊の向かい側には、小児科と内科があり患者さんも見学にきます。とても働きやすい就業先です。



### 菅野会員 竹沢会員 牧野会員

週2日、シルバー人材センターの1階～3階まで3人で協力して清掃業務をしています。綺麗に清掃することはとても気持ちが良いものです。毎日暑いですが水分補給など熱中症対策を心がけ頑張ります。





## ぐるっと パスを 利用して

皆様ご存じですか？  
利用価値あり、私のイチ推しをご紹介します！！

美術館・博物館・公園等共通入場券 & 割引券が東京を中心とする様々な施設で利用できます。私は2017年から「ぐるっとパス」を活用して8年目、お得に訪問しています。有名な美術館だけでなく、身近にある近所の小さな美術館や記念館を知り、新しい発見や知識を得たり、緑豊かな環境の喫茶室で休憩など楽しみが沢山あります。今の時期は涼しく過ごせることも魅力です！！



※価格 2,500 円、有効期間は最初の購入から2か月間、購入方法は対象施設の販売窓口又はオンラインでも購入可能。詳細は「ぐるっとパス 2024」で検索！T・F



## ～暑い夏を涼しげなお抹茶で～ 冷たい抹茶ラテ

お好みの器に抹茶を入れ冷水 50 cc で点てる。次に冷えた牛乳 50 cc を加えスプーンでかるく混ぜる。抹茶は茶さじ 2 杯 (ティースプーン 1 杯位)、器に入れる前に茶こしを通すと点てやすいです。お好みでシロップを♪  
※アレンジも楽しんで夏を涼しくお過ごしください。少し凍らせてシャーベット・ホイップクリームをのせる・抹茶アイスを入れても美味です。M・H

## 布ぞうりを 作ってみよう

なでしこ委員で布ぞうりをつくりました。  
今後は教室の開催も検討しています。  
その際は、皆さまのご応募をお待ちしております！

布ぞうりのメリット

- ♪汗をかきにくい
- ♪足が臭くなりやすい
- ♪丸洗いができる
- ♪床に傷が付きにくい
- ♪鼻緒が刺激になって気持ちいい



M・H

## 今後の活動予定 (※詳細は改めてお知らせします)

- 10月ポリ COOK 講座
- 10月スマホ活用教室
- 11月女性会員募集説明会
- 12月調理セミナー
- 3月なでしこだより発行