

## くるみ便り

発行者 大平・村上

○ 7 月 の 予 定



4日・11日・18日(各水)	陽だまりの会	10時 ～12時
26日(木)		
5日(木)	映画鑑賞	9時半時～11時半
12日(木)	西和賀高校奉仕活動	10時～12時半
13日(金)	映画鑑賞	18時～20時半
17日(火)	写経	10時～11時
19日(木)	移動図書	10時～11時半

\*予定の変更・追加等がありましたら、後日連絡致します\*

## ○お知らせ○

談話室に草刈鎌が届きました。ご利用になりたい方は支援員までお申し出下さい。

## ○必見! 山椒パワー!

仮設敷地内に山椒の木があるのはご存知ですか? 一般的に香辛料として利用されていますが、じつは昔から漢方薬としても活用されてきました。その効用は次のとおりです。

効用 : 食欲増進、胃腸障害の改善、血液循環を良くする、利尿作用を高める、腹痛、悪心、嘔吐の改善。

また、山椒の煎じ液は頭痛に、果皮を食酢に浸して煮た煮汁は歯痛に、山椒の果皮とショウガをすりつぶして小麦粉と混ぜると、肩こりなどの湿布に。

\*山椒の実は、佃煮、塩漬けなどにしてもおいしくいただけるですよ\*

ゴミは指定袋に入れて出して下さい