

読書感想文「風邪とごはん～ひく前・ひいた・ひいた後～」

渡辺有子

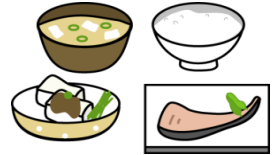
だんだん寒くなっていくということで、この本を紹介します。

まずは予防、そして風邪に罹患した時、そして徐々によくなっていく時に食べたい料理のレシピが載っています。自分が作ってもいいし、「ひいた」状態になった時に、身近にいる誰かに作ってほしいときにも、さらに体力も回復してきたという時も、お役に立つと思います。

また、この本のレシピの上に作者の、小さな感想が載っていますが、これがいい味を出しています。

おかゆというサッパリとした料理から、デザートまで、色々な料理の写真をみているだけでも癒されます。

(一帆)



ジョブスタ講座紹介 ～ボイトレ～

ジョブスタの講座「ボイトレ」に参加させていただきました。講師の先生が発声の豆知識を教えてくださいました。全員でゴスペルを合唱します。歌詞は英語で、初めは「歌えるかな」と不安になったのですが先生が丁寧にご指導してくださり、何とか歌い終ることができました。また、大勢で歌を歌うことに懐かしさも感じました。

講座が終わった後は、大きな声を出したということもあり、とても爽快感を感じました。みなさんもぜひボイトレに参加して、歌を歌ってみませんか？(スタッフTN)



作品紹介コーナー



ドーナツ (Y.Nさん作)

食欲の秋に、おいしそうなドーナツを作ってくれました。ビーズでデコレーションしてとても可愛いですね。サポステに置いてあるので、手にとってみてください。

徳島県若者サポートステーション

〒770-0831

徳島市寺島本町西1-7-1 日通朝日徳島ビル1階

(運営：徳島県労働者福祉協議会)

HP：<http://www4.ocn.ne.jp/~support1/saposute/index.html>

TEL：088-602-0553 FAX：088-625-3530

開所時間 10：00～18：00 土曜日：10：00～17：00

休日：日・祝日・年末年始

出張相談：日時・場所など詳しくはサポートステーションまでお問い合わせください。予約が必要になります。

まずはお電話
ください♪



【MAP】

