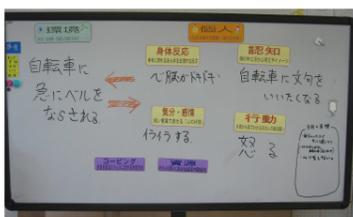


～ありのままでよい ありのままがよい ゆっくりいこう!～

## 活動紹介

**ストレスマネジメント** 月1～2回ペースの水曜日に実施。ストレスについて自分で整理する方法を簡単にわかりやすく行っています。

参加者みんながいろいろなストレスを抱えながら生活していて、他者の意見を聞いたり、自分から話してみることで、ストレス軽減に繋がることが分かった。



## 卓球風大会



ラケットを段ボールやフライパンに持ち替えて的を狙います。スポーツが苦手な人も卓球風大会なら優勝を狙うことができるかもしれないよ。

## ランチに行こう(上海軒)



みんなで三原のランチ場所を開拓しています。

参加者より

- ・ お腹がいっぱいになった
- ・ 値段がリーズナブル
- ・ 若い人向きなメニュー
- ・ たくさんのお客さんがきていた



## ビーチバレー



日頃、運動不足になっている体を毎週火曜日の活動でリフレッシュ!!

参加者より

- ・ 自分のペースで利用できる
- ・ セこいプレーもあり笑いながら行っている
- ・ 負けても悔しくなくワキアイアイとしている
- ・ 30過ぎの体にはハードで次の日は筋肉痛
- ・ 年齢関係なく参加可能

## 巨大化警報発令中!!

## びっくりサツマイモ登場

ゆあ・ポートへ届いたプレゼント  
大きな大きなサツマイモが登場しました  
2kgもあったので、  
みんなでスイートポテトもたくさん出来ました。  
使い切れなかったので、味噌汁や料理に使いました



## 立つのか! デカプリン

年末の大掃除の日に登場しました  
20人前のプリンバケツ  
バケツをひっくり返すと「ゴボッ」と音がして、  
立てプリンと思い、バケツを外すと「綺麗な  
ビックプリン」登場!!



## 用意ドンクッキングおすすめ

## 塩ちゃんこ鍋



- ① 鮭・ピーマン・キャベツ人參・玉葱などを入れる
- ② ホールコーンも加えて彩りよくします
- ③ 塩ちゃんこ鍋つゆを煮立たせる
- ④ 食材に火が通ったら、バターを入れて、コクを出します
- ⑤ 盛り付けて完成

## 鮭のほぐし丼



- ① カニカマや竹輪を一口大にカット
- ② めんつゆにみりんや酒・砂糖を煮立たせて冷ます
- ③ 鮭フレーク・しらすシーチキン・かにかま・ちくわ・のりを熱々ご飯の上にトッピング
- ④ 汁物も添えて完成

## ゆあ・ポート キャッチフレーズ

## 手をつなぐ 絆をつくる みんなの輪

### 想ううぼ



のび太くんと、しずかちゃんが公園で、お医者さんごっこをして遊んでいた。  
のび太くんは、頭痛で、しずかちゃんが診察してくれた。  
名医、しずかちゃんは...



### ぼくのミニカー

ぼくのミニカー ビューンと走る  
タタミのふちの 道路の上を  
走った後の タタミの上は  
みるみるうちに 花園になる

ぼくのミニカー 行ったり来たり  
机の上の 高速道路  
走った後の 机の上は  
みるみるうちに 宝石の庭

ぼくのミニカー もどっこない  
いったいどこで なくなったのか  
きつと遠くの 夢の世界で  
王様乗せて 走ってるんだ

Y・N

あなたがいるだけで  
ココロが暖かくなる。  
あなたがいるだけで  
あたたかくなる。

ポカポカ太陽のような あなたの笑顔。  
その笑顔に 何度 支えられたいだろうか?  
"だいじょうぶ、あなたがくれた言葉で"

どなたか 教えてくれたらいいかな?  
やめてくれたらいいかな?

気がつけば、いつも支えられている。

私より、小さな体で、

私もいつか 誰かの

あなたになりたい。

いるだけで...

そう思ってもらえる

あなたになりたい。

## メンバーの投稿欄

### <連絡先>

〒723-0017 広島県三原市港町3丁目19番6号

TEL:0848-62-1730

<http://www.jinkokai.jp/minatomachi/yuapoto/yourport.ht>

発行日:2014年 4月 1日

発行者:ゆあ・ポートメンバー