

# RoCoCo 通信



## 笑いが一番♪

今年は10年に一度の大寒波がやってくるそうです。皆さんがこの記事をお読みになられたころには過ぎ去っているかも知れませんが🌸

この寒さを元気にやり過ごすためにも人と会っておしゃべりをしたり、笑ったりが免疫力を高め健康を保つには一番いいそうです♪

さて、先月のRoCoCo通信でもお知らせしましたが、来る2月11日(土)建国記念の日に「笑福亭智乃介落語」を行います。大いに笑い楽しいひと時を過ごしませんか？



場所はいつものサロン室の上の階の2階ホールです。まだまだお席にゆとりがあります。ご希望の方はぜひRoCoCoまでご一報ください。

参加費500円

(事前申し込みをお願いいたします)

## SDGsについて考えよう

SDGsは日本語では「持続可能な開発目標」と訳されています。17の持続可能な開発目標が掲げられています。

SDGsの取り組みと聞くとむずかしくてハードルが高そうに感じますが、じつは家庭ですぐにできる内容もたくさんあります。ここでは、身近な例をご紹介します。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## ▼ご飯を残さず食べる

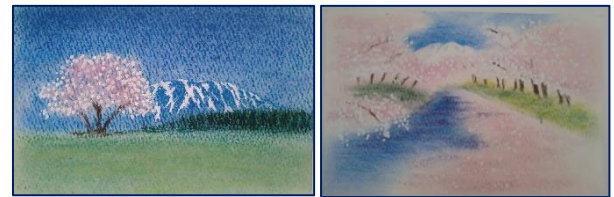
食べ残しを減らすことは食品廃棄の削減につながり、原材料の生産や調理、廃棄にかかるエネルギーのむだづかいをカットできます。さらに、食品ロス削減は世界の飢餓を減らすことにもつながります。日本を含む先進国では食べられる食品が大量に廃棄されている一方、その分世界の貧しい人に食料が届かなくなり、8億人以上が飢餓に苦しんでいるからです。必要な分だけ買って食べ残しをしないこと、スーパーなどで賞味期限間近のものを積極的に買うこともすぐにできるSDGsへの取り組みです。

2 飢餓をゼロに



RoCoCoのカフェでも作る責任を実行すべく、なるべくロスのない量を作り、残った場合は冷凍し当番スタッフのお昼ごはんになったりします。最近はお陰様で、カフェはにぎわっており食材が残るということはないようですが🌸

## パステルで描くポストカード



春の息吹を感じるポストカードなど好きな見本を選び型紙を使って簡単に描くことができます。時間内に2枚ほど完成できる手軽さです。一度体験してみてください。

日 時：2月28日(火) 10:00~12:00

参加費：1,000円 材料費：300円

## パターンアート(ゼンタングル)

今回は、初めてゼンダラタイル(丸いタイル)に、オーガニック系のタングル(パターン模様)を描きます。初めての方でも大丈夫、最初にパターンを教えてください。



日 時：3月14日(火) 13:30~15:30

参加費：1,000円 材料費：200円

