



RoCoCo通信

RoCoCo 木曜カフェ

毎日暑い日が続きますね。夏はついつい暑さのため、食事が簡単になってしまいがちなのではないのでしょうか？しかし、食事は人が生きていくうえで、重要な2つの役割を果たしています。

まず、第1は「**身体を作る**」。私たちの身体は全細胞は常に生まれ変わっています。その細胞は食べたもので作られています。

第2は「**人と人を繋げる**」。「同じ釜の飯を食べる」という言葉があるように、人は食事を共にすることにより、つながりを深めていきます。

RoCoCoの木曜カフェでお出するワンコインランチは、その2つの食事の役割を大切に、心を込めて作っています。皆さん、一度ランチにいらしてくださいね。(準備の都合がありますので、ご予約をお願いします)



この夏お勧めメニューをご紹介します。

- ★ **エビとオクラ入り素麺寄せ**
 1. 素麺は湯がいておく
 2. オクラは塩茹
 3. 出汁をとり、エビを入れて煮る
 4. 1,2,3 を合わせて寒天を入れ、冷蔵庫で固める。
- ★ **簡単きゅうりのキューちゃん**
 きゅうり 10本 (5ミリの輪切り)
 漬け汁(醤油 1カップ、酢 1カップ、砂糖 50g、生姜 1かけ、ニンニク 1かけ 唐辛子 2、3本)

漬け汁を沸騰させ、火を止め、きゅうりを入れ、よくかき混ぜ、いったんきゅうりを取り出す。同じ作業を7回ぐらい繰り返す。

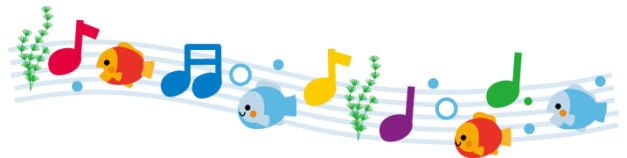
- ★ **たくあん・かまぼこ・シソをゴマペーストとマヨネーズで和える。超簡単お酒にも良く合う一品！**

RoCoCo が歌声喫茶に！！

毎月第二水曜日は RoCoCo が歌声喫茶に！？ RoCoCo の歌集にはみなさんのご存じの歌がたくさんあります。その中から毎回歌いたい曲を選んでみんなで歌う楽しいイベントです。

講師の小田先生は知らない歌も丁寧に指導していただきますので、ご安心ください。レパートリーが増えますよ。リクエストも OK。どんどん歌集が分厚くなってきました。

歌の合間にはお茶とケーキで楽しいおしゃべり。お気軽にご参加ください。



心を癒す色のお話

9月5日(水)1時~3時

私たちは、知らないうちに身の回りにあふれる色から影響を受けています。緑の木々を思い浮かべるとリラックスしたり、満開の桜に優しい気持ちになったり、雨上がりの紫陽花にほっと一息ついたり。このイメージは色から受ける心理的効果を反映している事が多く、色を知ることでアロマの香りや音楽鑑賞と同じように、五感を癒します。

講師の井上先生にカラーにまつわるいろいろな話を伺い、色のお勉強をしましょう！

参加されたみなさんに心理チェックのシートをお配りし・・・あなたの癒しの色を見つけてみませんか？

