

あくせすカレンダー

発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL: 042 (631) 1022
発行日 2024(令和6)年7月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

2024年8月

日	月	火	水	木	金	土
9月のカレンダーは裏面にあります。				1 休み	2	3 休み
4	5	6	7 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	8 休み	9	10
11 休み 山の日	12 休み 振替休日	13	14 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	15 休み	16	17 休み
18	19	20	21 みんなでトーク 午後2時～午後3時	22 休み	23	24
25 休み	26	27	28 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	29 休み	30	31 休み

交流コーナーからのお知らせ

8月の平日閉所日は以下の通りです（電話相談は通常通り受け付けております）。

・8月7日（水）午前12時～午後3時30分（シニア's Cafe 開催のため）

※シニア's Cafe 終了後は、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。

・8月14日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）

・8月28日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）

※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。

★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。

★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



シニア's Cafe のお知らせ



8月7日（水）午後2時～午後3時 参加費 50円

シニア's Cafe は、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。

参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。

8月もかき氷を予定しています。涼をとって暑い夏を乗り切りましょう！



最近のシニア's cafe の報告

【6月】みんなでゆったりいろいろなお話をしています。珍しい名字の話で「八王子」という名字があることを初めて知りました！

【7月】今年初のかき氷！みんなで作る楽しさも味わいました。



みんなでトーク 「八王子マップ作成！」

8月21日（水）午後2時～午後3時

今回は八王子マップの「西八王子エリア」を作成します。近年注目されている西八王子、どんな地図が出来あがるか楽しみです！

参加をご希望される方は、あくせすまでご連絡ください。



●開催中、交流コーナーはご利用できません。

●終了後の午後3時からは通常の交流コーナーとしてご利用できます。

6月みんなでトークの報告 テーマ「八王子マップ作成」

八王子駅周辺のおすすめのお店をピックアップした地図を作成しました。

安価で入りやすいお店、すこし高いけどおいしいお店など、みなさんのおすすめがたくさん集まりました！

交流コーナーに掲示してありますので、ぜひご覧ください！



ユーザー登録更新について

7月上旬に登録更新用紙をお送りしました。まだお手元にお持ちの方は、郵送でお送りいただくか、あくせすまでご持参ください。登録を解除される場合もご提出が必要となります。



地域の情報

「八王子まつり」

8月2日(金)3日(土)、4日(日)に開催！

甲州街道が一気に賑やかになりますね。

かなりの人出が予想されます。お出かけされる方は、お気をつけて！





発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL: 042 (631) 1022
発行日 2024(令和6)年7月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時 ~ 午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時~午後4時
<交流コーナー> 平日: 午前12時 ~ 午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時~午後4時

2024年9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	5 休み	6	7 休み
8 休み	9	10	11 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	12 休み	13	14
15	16 休み 敬老の日	17	18	19 休み	20	21 休み
22 休み 秋分の日	23 休み 振替休日	24	25 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	26 休み	27	28
29 休み	30					

交流コーナーからのお知らせ

9月の平日開所日は以下の通りです(電話相談は通常通り受け付けております)。
 ・9月4日(水) 午前12時~午後3時30分(シニア's Cafe 開催のため)
 ※シニア's Cafe 終了後の3時30分からは、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
 ・9月11日(水) 午前12時~午後6時(ABCグループ開催のため)
 ・9月25日(水) 午前12時~午後6時(ABCグループ開催のため)
 ※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。
 ★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
 ★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



シニア's Cafe のお知らせ

9月4日(水) 午後2時~午後3時 参加費50円

シニア's Cafe は、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。生活の知恵や思い出話など、さまざまなお話をしています。参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。



スタッフコラム (小林)

コーヒー豆知識 第4弾♪

みなさん、こんにちは!今日は大好きなコーヒーの淹れ方についておしゃべりしたいと思います。

ペーパードリップ

ドリッパーにペーパーフィルターをしき、コーヒーの粉に上からお湯をかけるドリップ方法です。家庭でもできる最もポピュラーな方法で、器具も手ごろな価格でそろえられます。

手順

- ① お湯をわかす
- ② コーヒーカップを温める
- ③ ドリッパーの上にフィルターをのせてセットする
- ④ フィルターの上にコーヒーの粉をいれ、粉の表面を平にする
- ⑤ コーヒーの粉全体にいきわたる程度の少量のお湯をかけたら、20~30秒ほど待って蒸らす
- ⑥ コーヒーにお湯を注ぎドリップする。お湯はコーヒーの真ん中からゆっくり注ぐ
- ⑦ コーヒーのドリップが完了したら軽く混ぜて完成!



フレンチプレス

円柱型のポットにコーヒーの粉とお湯を注ぎ、金属製のフィルターをついた蓋をプレスすることでコーヒーを抽出する方法です。豆の風味がしっかりと抽出されるため、苦みが強く濃い味わいに仕上がります。他の抽出方法に比べて差が出にくく、いつも同じ味わいを楽しめることが特徴です。

手順

- ① お湯をわかす
- ② フレンチプレスを温める
- ③ コーヒーの粉とお湯を入れて、3~4分程度抽出する
- ④ シャフトを下げる
- ⑤ カップに注いで完成!



用途に合わせて、コーヒーマシンやパックに入ったコーヒー、インスタントコーヒーも利用しやすいですね。ちなみに私は知り合いにいただいたコーヒーマシンを愛用しています。毎日暑い日が続いていますが、皆様、自分なりのリラックス方法を見つけて厳しい夏をお過ごしください。

