UCHIHONMACHI community center news no.254

2021 9

ざ・コミセン

発行：吹田市立内本町コミュニティセンター　TEL：06-6319-3395　FAX：06-6319-3413

おうちでコミセン講座

コーヒー講座

～ご家庭で楽しめるおいしい珈琲の淹れ方～　障がい者支援部会

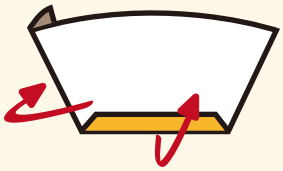
15 年前 2006 年の 10 月にコーヒー教室としてスタートしました。
皆様からの「おいしいコーヒーを淹れたい！」という要望にお応えして、ブルーリボン※1 さんが協力してくださいました。現在は年 2 回開催していますが、料理実習室の限られた定員も有り、今回は紙面で実習のほんの一部をご紹介します。

1. ポットに水を入れて沸かす
（ブクブクと泡立って沸騰するまで）
一番おいしいのは８５度といわれています

2. カップを用意し、きれいに洗い水気を取っておく

3. サーバーとドリッパーを用意する

4. ろ紙のおりしろを折る（横・下を裏表に）



5. ドリッパーにろ紙を入れる

6. 専用スプーン１杯（15 グラム）をろ紙の中に移し平らにしておく

ここからが大事です

7. お湯の１杯目を投入する。中心から細く廻しながら（5 円玉ほど）粉全体を膨らまし、蒸らす。サーバーにお湯が落ちない程度の量で３０秒ほど蒸らしておく

8. この３０秒の間にカップにお湯を注ぎ温めておく

9. お湯の２杯目を投入する。２杯目以降も中心に細かく廻しながら（5 円玉ほど）少しずつ投入する

お湯が多すぎるとコーヒー豆を通さず、ろ紙から直接お湯が落ちてしまうので少なめに何回も投入する

10. 抽出できたらドリッパーを外す
そのままにしておくとアクが落ちてまずくなる

お湯の目安は　1杯：120cc　2杯：240 cc
アメリカンの場合は1杯 200 cc

カップのお湯を捨てて、コーヒーを注いで、おいしく飲んでください

写真はコロナ禍以前のものを使用しています

コーヒー講座の次回開催予定は、令和３年 11 月 12 日（金）を予定しております。
令和３年 10 月 22 日（金）～申し込みを受付させていただく予定です。
詳しくは毎月発行のざ・コミセン、内本町コミュニティセンター HP、お電話、窓口にてご確認ください。

※1 のぞみ福祉会の３番目の作業所として 1993 年にオープンしました。現在は障がい福祉サービスの生活介護事業を行う事業所です。喫茶店の営業やケーキ作り、珈琲染めを行っております。多くの人たちのふれあいの場となっている喫茶店です。　お近くに来られた際は、お気軽にお越しください。
ブルーリボン：吹田市佐竹台４丁目 11-15　OPEN: 月～金　9 時～ 16 時（土・日・祝休み）

部　会　活　動　予　定

音楽で元気に！

障がい者支援部会

■ 音楽を聴きながら身体を動かそう～

開催日時：9月12日（日）
　　午後1時～午後3時
定　　員：20人　**先着順**
費　　用：無料
持ち物：汗ふきタオル・飲み物
　　軽い運動ができる服装でお越し下さい！
申し込み：不要　当日参加

近現代史講座②

ひと・共生部会

■ ～万博の歴史～
ブリュッセル万博（脱植民地時代の万博）
モントリオール万博（文化多様性時代の万博）

開催日時：9月16日（木）
　　午後1時30分～午後3時
講　　師：吹田市立博物館学芸員
　　五月女（さおとめ）　賢治（けんじ）　さん
定　　員：20人　**先着順**
費　　用：無料
申し込み：9月2日（木）～

コミサロ ちょっといこか

福祉ボランティア部会

■ 楽しみながら口トレ＆脳トレサロン
口や指先、ちょっぴり体も動かします

開催日時：10月2日（土）
　　午後1時30分～午後3時
定　　員：20人　**先着順**
費　　用：無料
持ち物：飲み物
　　（今回はコーヒー等の提供はありません）
申し込み：不要　当日参加

民謡を楽しもう

文化活動部会

■ 三味線にあわせ
豊年コイコイ節（宮城県）
いもがらぼくと（宮崎県）

開催日時：10月4日（月）
　　午前10時～正午
講　　師：彩（あや）　克紀（かつのり）　さん
定　　員：20人　**先着順**
費　　用：無料
申し込み：9月20日（月）～

もこもこくらぶ

9月17日（金）

エコ絵手紙

午前10時～正午
対　象：60歳以上の男女
定　員：先着20人
費　用：無料
申し込み不要

ほわほわくらぶ

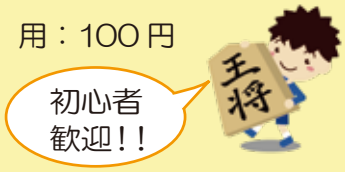
10月11日（月）

午前10時30分～午前11時30分
対　象：0歳～3歳の
　　乳幼児と保護者
定　員：10組　多数抽選
費　用：無料
申し込み：9月24日（金）～10月1日（金）
抽選結果は、当方より連絡いたします

こども将棋教室

9月11日（土）

午前10時～正午
対　象：小学生
定　員：先着20人
費　用：100円



申し込み不要

お申し込み・お問い合わせは、内本町コミュニティセンターの電話又は直接窓口まで！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
開催予定の催しも中止となる場合があります。
ホームページ、お電話で必ずご確認を
お願いします。

来館される際には
マスクの着用を
お願い致します。

ホームページ　http://succn.jp
電　話　06-6319-3395

美ママくらぶ

★産後ママのボディーケア

開催日時 ： 10月5日（火）
午前10時30分～
午前11時45分

講　　師 ： 山口（やまぐち）　敦子（あつこ）さん

対　　象 ： 1か月～8か月くらいまでの赤ちゃんとママ
定　　員 ： 親子 6 組　多数抽選
費　　用 ： 無 料
申し込み ： 9月15日（水）～9月25日（土）

抽選結果は、当方より連絡いたします

部　会　活　動　報　告

盆踊り講習会

7 月 7 日（水）
14 日（水）

文化活動部会

講師
なかがわ みつこ
中川 光子さん

新しく「令和音頭」と軽快な「青い山脈」を取り入れて汗一杯に踊りました。解り易い中川先生のご指導で、来年も皆さん元気で踊りに来てください。(佐藤)

ボッチャ

7 月 10 日（土）

福祉ボランティア部会
障がい者支援部会

ミニ板

パラリンピックの正式種目ボッチャ。今回は視覚障がいの方の参加で行いました。ボッチャの会の皆さんが今日のために、ボールの位置が確認できるミニ板を作成されました。ジャックボール（目標球）の近くで手をたたき、どこに投げるといいかを知らせるなど、工夫してゲームを楽しんでもらいました。　（村住）

指導
吹田ボッチャの会

スカイクロス

7 月 12 日（月）

健康づくり・スポーツ部会

講師
どい さぶろう
土井 三郎さん

臨時休館解除後で久しぶりの運動となりました。初心者の方を含めて男性7名女性9名の参加でした。皆さん和気あいあいと、進行も速く楽しくできたと好評でした。（山上）

音楽で元気に！

7 月 18 日（日）

障がい者支援部会

久しぶりに多目的ホールで、ゆっくり気の向くまま懐かしい音楽を聴き、身体を動かし楽しんでもらいました。ラジオ体操第 1 ～第 2、子どもの頃の夏休みを思い出しながら身体を動かしました。（村住）

お知らせ

開催を予定しておりました秋のイベントが中止になりましたので、下記の日程が**全館全室利用可能**となりました。

利用可能日程：10月30日（土）、11月13日（土）、11月14日（日）、11月28日（日）

申し込み方法　9月1日（水）～9月7日（火）までに電話にて抽選予約を受け付けます。
重複した場合は抽選の上、結果を9月8日（水）に当センターより連絡致します。

9月18日（日）に予定しておりました『懐かしの歌声喫茶』は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

再　開　し　ま　し　た
『ほわほわくらぶ』『美ママくらぶ』

新型コロナウイルス感染拡大防止における当センターの休館で長らく中断していた主催教室を再開することができました。まだまだ感染拡大防止対策を行いながらの開催ですが、参加された方の笑顔溢れる教室となりました。今回は再開した主催教室の中から『ほわほわくらぶ』と『美ママくらぶ』の様子をご紹介させていただきます。

7月20日（火）スタッフ研修会

吹田市の公共施設で導入されている、
インターネットを使った施設の予約についてなどの
説明をいただきました。
スタッフからの質問のにも丁寧に答えてくださり、
今後の運営にとって有意義な研修会になりました。

＊休館日のお知らせ＊　コミセン：9月21日（火）・10月19日（火）
コミスペ：毎週木曜日と祝日の翌日　9月2日・9日・16日・21日・23日・24日・30日

JR以南コミュニティスペースの貸館予約はお電話でも承っております　☎06-6382-3401

吹田市立内本町コミュニティセンター広報誌「ざ・コミセン」254号 令和3年9月1日（水）発行
編集・発行：吹田市JR以南コミュニティ協議会　〒564-0032　吹田市内本町2丁目2番12号
☎06-6319-3395/FAX06-6319-3413　mail：ckddi108@sutv.zaq.ne.jp　ホームページ http://succn.jp