

## <夏の草花に植え替え お宝ガーデン>

●お宝ガーデンは、活動自粛中も時々手入れに訪れていました。6/10には夏の草花（ヒマワリ、マリーゴールド、サルビア）に植え替えを行いました。

●お宝農園は、今年は会員の協力により畑を使えることになりましたが、コロナの影響によりしばらくの間は活動中止。6/10から再開しました。畑には、キュウリ、ナス、ミニトマト、甘唐辛子、モロヘイヤなどを植え、大根、ラディッシュの種をまきました。（農園を開始した人は1/4程度です）



## <プチ収穫祭を開催します>

◆日時：7月29日(水)9:45~10:30

◆場所：城東区民農園みどり館（集合：9:45 区民農園入り口）

総会報告書で「今年は中止」とご案内した夏野菜の収穫祭を開催します。当日は会員が区民農園や自宅で育てたキュウリやミニトマト、ラディッシュ、レタスなどを持ち寄り、4/28の総会第2部で予定していた味噌づくり用に世話人が試作した手作り味噌で試食します。

参加ご希望の方は、7/25までに伊藤（080-3547-8360）までご連絡ください。

参加費は無料ですが、3蜜を避けるため、定員は10人（先着順）とさせていただきます。



## <砂町よっちゃん家で夏野菜栽培のお手伝い>

お宝倶楽部では、東砂七丁目にある多世代交流の里「砂町よっちゃん家」で子育て支援に取り組んでいるNaNaの会のお手伝いで、野菜・草花の栽培をしています。

5/12に庭先の花壇に植えたミニトマト、ナス、シシトウ、ジャガイモなどの夏野菜が育ち、子ども達が収穫を楽しんでいます。（小林）



## <環境に配慮しながらウィルスから身を守る方法>

日々の生活の中で私たちは様々なウィルスにさらされています。感染を予防しながら、環境を守るためにできることを考えてみませんか。（環境活動団体のパンフより）

① 固形石鹸を使って20~30秒手を洗う。

おススメはプラスチック包装のない固形石けん。固形でも液体でも除菌効果に違いはなく、石けんにウィルスが残っていても手を殺菌する効果には違いがないそうです。

② スマホも除菌

物の表面に付着した細菌やウィルスは、数時間~数日間にわたって生き延びます。でも使い捨ての除菌シートを使うとごみに。今の携帯の大半はアルコール消毒が可能とのこと。

③ マイボトルで水分補給

ペットボトルや使い捨て容器入りの飲み物に頼らずに、自宅で用意した飲み物をマイボトルに入れて持ち歩きましょう。

④ バランスの取れた食事で免疫力アップ

世界保健機関は栄養面から「ビタミンやミネラル、食物繊維、タンパク質、抗酸化物質をとり入れるために、毎日多くの新鮮な未加工食品を食べるべき。また十分な水を飲むという基本戦略を公表しています。オーガニックの野菜であれば、更に効果的となるとのこと。

