

## 【おうちカクテルお薦めレシピ】

ベースとなるお酒に、ジュースや果汁を混ぜて作る「カクテル」を自宅で楽しんでみてはいかがでしょうか。お酒の量は人それぞれの好みがありますが、大切なのは2杯目以降も常に一定の割合で作ることです。

カクテルレシピなどでお酒の量は45mlと紹介されることが多いですが、ご自宅にある“おちょこ”など、自分に合った適量を測れる物を決めることが大切です。

◆今月はジンを使ったカクテルをご紹介します。  
代表格は、スッキリとした飲み口のジンリッキーですね。



「ジンリッキーとは、グラスに沈んだ“ライム”をマドラーで潰しながら飲むカクテルである。」と紹介されることが多いですが、ライムの代わりにレモンでもスッキリした味わいで美味しいです。

### 【作り方】

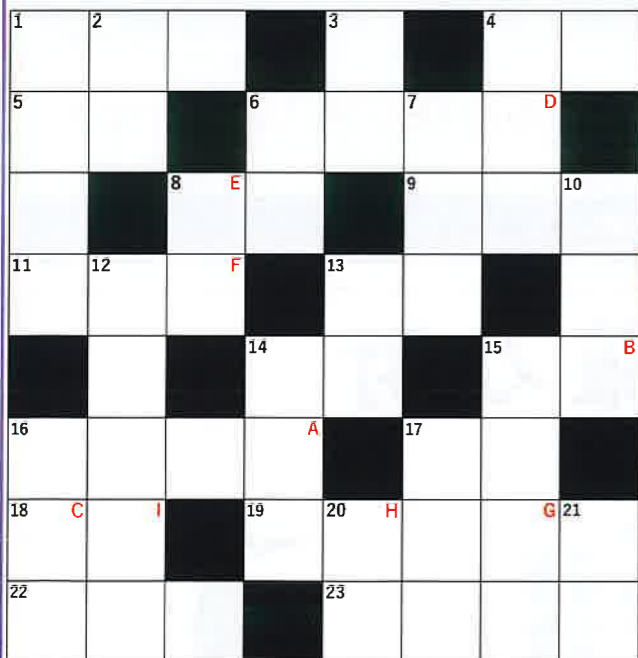
1. グラスにライム約1/2を搾り、皮もそのままグラスに入れます。
2. 氷をグラス一杯に満たし、ジン45mlを注ぎ、氷になじませるようによ〜くかき混ぜます。
3. 冷やしたソーダ水を注ぎ入れ、ライムを潰しながら好みの酸味に調整していただきます。  
(甘くないのでビール感覚で食事にもよく合います)



## 今月のクイズ

クロスワードを解いて、更にA~Iの文字を並べ替えて四文字熟語を完成させましょう！

ヒント：  
笑うといい事が



A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I

- 【ヨコ1】 年をとってからのち。
- 【ヨコ4】 軸を中心にしてぐるぐる回るおもちゃ。
- 【ヨコ5】 お金や物を出し惜しみするさま。
- 【ヨコ6】 尿を一時たくわえておく臓器。
- 【ヨコ8】 封筒・容器などを閉じてふさぐこと。
- 【ヨコ9】 年末、お世話になった人に贈り物をする事。
- 【ヨコ11】 利益目的で資金を事業・証券などに投下すること。
- 【ヨコ13】 あることを行う時。
- 【ヨコ14】 小さな魚。取るに足りないもの。
- 【ヨコ15】 牛・豚などの舌の肉。
- 【ヨコ16】 よく晴れ渡った空。
- 【ヨコ17】 ある物・人がいる場所。地点。
- 【ヨコ18】 空に浮かんでいる気体のまとまり。
- 【ヨコ19】 呼び名。
- 【ヨコ22】 相手になるものがいないほど、強いさま。
- 【ヨコ23】 地中からわき出てくる水。

- 【タテ1】 宇宙旅行用の乗り物。
- 【タテ2】 鬼はソト、福は
- 【タテ3】 積み重なったもの。
- 【タテ4】 おこない。
- 【タテ6】 まっすぐで細長いもの。
- 【タテ7】 家族単位で登録し、証明する記録。
- 【タテ8】 盛り上がっていて区切りになっているところ。
- 【タテ10】 寄付金などを集めること。
- 【タテ12】 全然違うこと。正反対。
- 【タテ13】 不意に起こる悪い出来事。
- 【タテ14】 結晶の荒い砂糖。
- 【タテ15】 本屋の店頭で、本を買わずに読むこと。
- 【タテ16】 いやな夢。
- 【タテ17】 はっきりと自分の行動、存在がわかること。
- 【タテ20】 動かすことができないほどの、大きな石。
- 【タテ21】 鳴門が有名

答えは10日頃にホームページでご案内します

**サンスクエア堺** (堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】 072-222-3561 【FAX】 072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→



LINE@ 公式アカウント開設しました！

イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。

お申込み  
お問合せ



2022年1月5日発行

編集・発行：サンスクエア堺 指定管理者（日本環境マネジメント株式会社）



サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine January 2022

～withコロナの中で新たな希望に満ち溢れた年に～

皆さま、新年あけましておめでとうございます。  
新型コロナウイルス感染症のまん延により大変な年となった2021年は、サンスクエア堺においても施設の休館や講座の中止など、ご利用者様に大変ご迷惑をおかけしました。  
新たな年を迎えましたが、引き続き一人ひとりが「感染しない、感染させない」行動をしっかりと守っていきましょう。  
本年もサンスクエア堺をよろしく願います。

サンスクエア堺 館長 北野浩之

謹賀新年  
2022



今年もよろしくお願いたします。



初詣は行かれましたか？

初詣に行ったら、まずは神様仏様にお参り！

家内安全や商売繁盛、受験を控えたお子様のいるご家庭では合格祈願など、願いは様々でしょうね。

確かに参りをされる際、私たちは「いい事がありますように」といったお願い事をまず心に浮かべますが、自分の抱負を宣言したり、平穏な日々を送れていることに感謝を示す場所でもあるそうです。

“お願い”ではなく、“自分の思いを伝える”ために詣でるのも新鮮かもですね。



# サンスクエア講座のご紹介

新しく追加された講座をご紹介します。(詳しくは事務所へお尋ねください)

**★起業・創業スタートアップセミナー**  
3月17日(木) 18:00~21:00  
起業する前・した直後に一番はじめに受けていただきたい入門セミナーです。

**★シニア・セカンドキャリアの働き方・過ごし方セミナー**  
3月23日(水) 18:00~21:00  
税対策・年金対策・資金の事前準備など、主としてお金にかかわることを知ることが出来るセミナーです。

**★広告作成セミナー**  
3月24日(木) 18:00~20:00  
広告やチラシ作成にあたってのコツやツボ、必須事項などを伝授いたします。

**★ハワイアンフラ教室 体験会**  
4月6日(水) 13:00~14:00  
ダイエット・美容に優しく楽しみたい方向けの無料体験講座です。

**★メンタルヘルス入門セミナー**  
3月16日(水) 18:00~21:00 ¥3,000  
こころの健康管理の入門~基礎的内容の習得をめざすセミナーです。

**★ハワイアンフラ教室**  
4月20日(水) 13:00~14:00  
8回コース ¥8,500  
初心者の方でも、運動が苦手な方でも、ダイエット・美容に優しく楽しみたい方から、本格的なフラを学びたい方まで。

**★調剤事務検定試験・受験対策講座**  
3月26日(土) 9:30~12:30  
8回コース ¥10,000  
調剤薬局事務で必要とする「調剤報酬請求事務の基礎知識」・「調剤報酬明細書の作成」などを学習します。

**★ハンゲル講座**  
ワンコイン体験レッスン ¥500  
3月19日(土) 15:00~16:00  
韓流ドラマ、Kポップに興味のある方同士で韓国を理解してもっと楽しみませんか？

**★もう一度中学英語 基礎コース**  
無料体験会  
3月19日(土) 10:10~11:30  
英語をもう一度、中学1年生英語から勉強し直したいという方のための、無料体験会です。

**★ハンゲル講座 トライアルコース**  
3月26日(土) 15:00~16:00  
10回コース ¥5,500  
韓流ドラマ、Kポップに興味のある方同士で韓国を理解してもっと楽しみませんか？

**★もう一度中学英語 基礎コース**  
4月9日(土) 11:10~12:40  
15回コース ¥18,000  
英語をもう一度、中学1年生英語から勉強し直したいという方のための、基礎コース講座です。

**★アンチエイジングヨガ**  
4月22日(金) 19:30~20:30  
10回コース ¥8,500  
血流促進、筋力アップ、成長ホルモンの分泌などが期待できるヨガです。

## サンスクエア堺のサークル情報

<今月のサークル紹介>

### 「松洞会」

主な活動日  
(主に) 火曜日 6時~9時

楽しみながら、基礎を身につけ書道の習得を目指しましょう！  
段級の取得も可能です。



### 「直心影流 薙刀術」

主な活動日  
毎週 日曜日・水曜日 午後1時~午後5時

小学生から90歳代まで幅広い年齢の方々が練習しています。  
まずは気軽にご見学にお越しになってください。



### 「堺きりえサークル」

主な活動日  
第4 土曜日 午後2時~午後4時  
会費：1700円/月

きりえの創作を楽しむ会で、全大阪きりえ連盟にも加入しています。  
講師：前田 尋(ひろし)



### 「草遊会」

主な活動日  
毎週 火曜日 午前9時30分~12時

”絵”は好きだけれど、描くのは下手だから・・・とあきらめていませんか？  
「上手に」よりも「自分らしく描く」をモットーに初心者から上級者まで、その段階に応じてご指導いたします。



サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！

事務所へご相談ください。

# 直心影流薙刀術

薙刀×刀



一分ばかり  
形カタの  
内にある  
かけひき  
ゆるりと  
歩き方から  
かじって  
みませんか



## <1月~5月新規受講生募集のご案内>

老若男女さん、初心者さん 始めてみませんか？

動きやすい服装で気軽にご来場ください。

1日単位で掛け捨てのスポーツ保険をご紹介します。(500円~)

【準備するもの】

飲料・タオル・各種サポーターなど



	日曜クラス	水曜クラス
1月	16	19
2月	6	16
3月	13	2
4月	17	6
5月	8	11
13:00~15:00		
1回 1,000円 (初回 0円)		