

Friendship International



MARCH 27, 2026

春の大掃除

冬の間ずっと閉め切っていた家を、暖かくなったら「春の大掃除」をするのがアメリカでは一般的です。皆さんの国でも同様のことをするでしょうか。具体的には窓を開けて家の換気をし、サボっていた場所を念入りにきれいにします。こちらに春の大掃除を始めるアイデアをいくつかご紹介しますね!

1. まずは整理整頓 — 最近、物であふれてしまったクローゼットや引き出し、山積みになっているところを整理しましょう。3つの山に分類します: 捨てるもの、寄付するもの、片付けるもの

2. 布製品をきれいにする — カーテン、毛布、寝具、クッションカバーなどを洗って、新しい季節に向けてリフレッシュしましょう。家具やマットレスに掃除機をかけて、ホコリやアレルゲンを取り除きます。(クッションの下も掃除機をかけましょう。子どもがいる場合やそこでスナックを食べる場合は特に!)

3. 表面をきれいにする — カウンターやテーブルといった目立つところは定期的にきれいにされています。ドアやドアフレーム、照明やシーリングファン、台所やバスルームのキャビネットなどの場所も忘れずに掃除しましょう。

4. 電化製品のこすり洗い — 台所の電化製品や洗濯機の内側と外側をきれいにしましょう。

5. 屋外スペース — 最後に、屋外エリアの掃除もお忘れなく。ゴミを掃いて、屋外用家具をきれいにし、庭や植物の手入れをしましょう。

もう一つ...エアフィルターにウォーターフィルター、火災報知機の電池もチェックしましょう! 皆さんなら他に何をこのリストに加えますか?



今後の予定

- | | |
|-------|-------------------------|
| 3月27日 | Jaime Riggsによるイースターのお話 |
| 4月3日 | インターナショナル・フード (クラスはお休み) |
| 4月5日 | 復活祭 |
| 4月10日 | フレンドシップお休み (春休み) |
| 4月17日 | クラス時間延長 |
| 4月24日 | クワイアクラスのパフォーマンス |

訪れるべきケンタッキー州立公園

ケンタッキーにお住まいの間に絶対に訪れる価値のある州立公園が2つ、近くにあります——ナチュラル・ブリッジ州立公園とカンバーランド・フォールズ州立公園です。どちらの公園も見事な景観が広がり、ハイキングなどのアウトドアが楽しめる機会があります。宿泊を希望される場合、どちらの公園にもロッジがあり、ケンタッキーの名物料理が味わえるレストランもあります。

フレンドシップのボランティアの多くも旅行が大好きなので、州内の他の訪れるべき公園についてのお勧めを知りたい場合は、ぜひ聞いてみてください。



[ケンタッキー州立公園はこちらをクリック](#)

[ナチュラル・ブリッジ州立公園はこちらをクリック](#)

[カンバーランド・フォールズ州立公園はこちらをクリック](#)

復活祭ラリー（集会）：子ども向けの音楽とイースター・エッグハント 4月4日（土）午前10時半

アッシュランド・アベニュー・バプテスト教会で、小学5年生までの子どもを対象とした無料のイースターイベントを開催します！午前10時半からワークショップセンターで、音楽と短いイースターのお話を盛り込んだ楽しいラリータイムが始まります。その後、子どもたちは屋外で年齢に応じたエリアに分かれて、エッグハントを楽しみます。袋は提供されますが、ご自分のものをお持ちいただいても構いません。



インターナショナル・フードフェア

来る4月3日の金曜日、すべての料理を皆さんに提供していただくインターナショナル・フードフェアを開催します！

各国の女性の方々は、皆でシェアして味わうためのご自身の母国を代表する料理、前菜、またはデザートをお持ち寄りください。豚肉製品はご遠慮願います。当日は、皆で一緒に食事と交流を楽しむため、クラスはお休みです。



[イースターのクラフト：縫わずに簡単に作れる靴下ウサギ](#)



[デザートにもっとプロテインが必要？こちらのカットージチーズ・バナナ・プディングを試してみよう](#)