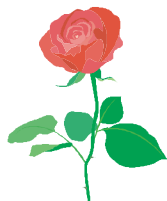




まほろば通信



H24 初夏号

寒い冬が終わったと思うと、すぐにじめじめした暑さがやってくる古都奈良ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年も西日本は、猛暑の予報が出ていますので、早めの「涼」対策してみませんか？

①カーテンより簾（すだれ）、葦簀（よしず）が良い

昔からの知恵で、すだれやよしずの方が、熱をため込まず、風を通して室内の温度を下げるのに最適です。最近は洋風のよしずも売られており、マンションにも似合うタイプも見られます。よしずはサイズも大きいので、購入して持ち帰りや、オフシーズンの片付けが・・・とおっしゃる方は、カーテンを外してカーテンレールにすだれをかけてみてはいかがでしょうか？簡単に巻き取るロールアップの部品も数百円でホームセンターに売っていて手軽に使えます。

②体の熱をとる夏野菜などを食べる

夏野菜や熱帯の食べ物は体を冷やす働きがあります。トマト、なす、キュウリ、スイカ、パイナップル、マンゴーなどを食事やおやつに取り入れることで、体内の熱を下げる効果が期待できます。体を冷やす食材ばかり食べると夏バテになったり、秋口の体力低下を招くこともありますので、なすに肉味噌をのせたり、夏野菜を使ったそうめんには生姜を入れたりと体を温めるものと一緒に摂取するようにしましょう。

③打ち水をする・足浴をする・霧吹き扇風機・蒸しタオルで清拭をする

気温が上がる前の朝と日が傾いた夕方に打ち水をすると気温が少し下がります。風通しの良い場所で日陰にすると効果的です。ベランダや壁、エアコンの室外機の周りも良いでしょう。暑い日中は風通しの良いところで、水分を摂りながらタライに水をはって足をつけたり、扇風機に向かって少し離れたところから水を霧吹きすると周りの気温が少し下がります。準備が大変なら、水に濡らしたタオルをレンジで1分加熱した蒸しタオルで体を拭くと気化熱で涼しく感じる事が出来ますよ。

暑い夏にキッチンで調理をするのは結構辛いですね。出来るだけ短時間で、しかもおいしく食欲も増す「夏野菜の梅そうめん」をご紹介します。



材料（2人分）

そうめん3束、なす1個、胡瓜1本、ミョウガ1個
オクラ5本、塩小さじ1/4

A《梅干し2個、水1カップ、醤油大さじ1、
昆布茶小さじ1》

作り方

①なすはへたを落として4~5mm角に切り、塩水にさらす。胡瓜とミョウガは4~5mm角に切りミョウガは水にさらす。オクラはへた先を落とし、がくの周りをぐるりとむいて4~5mm角に切る。

②なすとミョウガの水気を切り、他の野菜と共にボールに合わせる。塩小さじ1/4をふり、粘りが出るまで混ぜる。

③Aの梅干しは種を除き、果肉を包丁で荒くたたき、残りのAと混ぜ合わせ、つゆを作る。たっぷりの湯を沸かし、そうめんを入れて袋の表示通りに茹でる。そうめんが茹で上がったならざるにあげ、流水でもみ洗いし、氷水にはなしてしめる。水気を切って器に盛り、野菜をのせてつゆをかける。

第17回まほろばミーティングを開催しました。



今回は「クレーム対応」について学びました。ご利用様にも常に事務所とヘルパー及びケアカーが揃ってサービスが提供できるように、報告連絡相談を常日頃から行うように確認しました。

次回は、9月頃に行う予定です。

発行元：

株式会社まほろばケアセンター