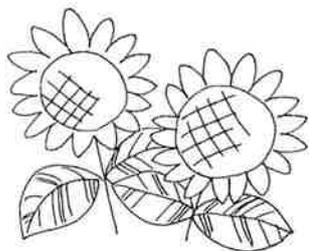


毎日うだるような暑さが続いていますがお変わりございませんが
 今年は戦後80年被爆80年 タレトのタモリさんが「新しい
 戦前」(2022年暮れ)と言った言葉が現実味を帯びてきます。
 「武力では平和はつくれない」との通りだと思えます。戦争は
 絶対イヤだ!と声をあげていきましょう。諦めず、
 益々暑さ厳しくなりす。熱中症対策をして酷暑の夏をのりきましよう。



涼
 うちわは、元々は虫をうち落とすための道具などとして使われており、うち羽(は)と呼んでいたのがその名の由来であるという説もあります。うちわが起す風は、一般に風速2メートル以内であると言います。体感温度を2度ほど下げてくれることになり、見かけによらず意外に冷却効果は大きいようです。節電の夏には、欠かせないアイテムになりそうです。

うちわ



さくらんぼ班
 防災食を食べてみよう!
 (すいこんで戦時中体験)
 9/12(金) AM 10:00 ~
 オレゾールルーム122



簡単に野菜がたくさんとり、低カロリー。食欲のないときにもぴったりです。

夏野菜のこまこま

〈材料〉(3~4人分)
 キュウリ1/2本、ナス1本、ミョウガ2個、オクラ4本、大葉5枚、ショウガが梅酢ショウガ15g、ごま少々、しょうゆ小さじ1強
 (作り方)

- ①キュウリ、ナス、ミョウガは粗目のみじん切りに、オクラはゆでて、縦半分にして薄切りにする。大葉は縦三等分にして千切りに。ショウガはみじん切りにしておく。
 - ②野菜にごまを混ぜてしょうゆをかける。
- ☆ごはんや豆腐にのせて食べる。

料理研究家 時田昌子



夏を元気に過ごす食生活

夏の暑さは、体力だけでなく気力までも奪いがち。今回は、夏の栄養補給にぴったりな「こまこま冷ややっこ」をご紹介します。絹ごし豆腐に、まぐろのたたき・温泉卵・すりこごま・大葉をのせ、さっぱりとした梅だれをかけるだけの簡単レシピ。温泉卵を崩すことで食材がまとまり、口当たりもなめらかに仕上がりますので、噛む力が弱くなった方にもおすすめです。

冷ややっこで栄養チャージ

タミンも含まれており、貧血予防やエネルギー代謝の促進に効果的です。梅干しに含まれるクエン酸は、疲労物質の分解を助け、体のだるさを軽減します。薬味として添えるごまや大葉には、抗酸化成分が多く、紫外線や暑さによる体へのストレスをやさしくケア。見た目も味も楽しめる「栄養チャージ」の一皿で、夏を元気に乗り切りましょう。

笑えるシルバー川柳 傑作50選

- 谷んしかた自由と時間持て余す
- お迎えは何時でも良いが今日は嫌
- お迎えと言うなよケアの送迎車
- 耳遠くオレオレ詐欺も困り果て
- ビンゴで見る東京五輪天か地か

- 同時期にシュウカツをする孫と爺
- マイナンバーナンマイダーと聴き違え
- 壁ドンでズボンの履きかえやと出来
- 三度目は聞かえたふりの半笑い
- 本性が出るというからボケられぬ