



熱中症注意！！



室内では

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・遮光カーテン・すだれ・打ち水利用
- ・室温をこまめに確認



夏バテを予防する食べ物

- ・豚肉

豚肉はビタミン B1 の宝庫です。

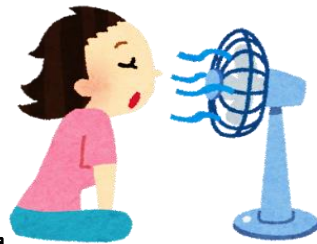
糖質をエネルギーに変える働きがあるため熱さによる疲労感や倦怠感を軽減する効果が期待できます。

- ・納豆

納豆はビタミン B1 を多く含むだけでなく発汗によって失われたカリウムなどの電解質も多く含みます。

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える



“町のお地藏さん” (健康一口メモ) 道を歩む

今回は、被災地での思い出話をしようと思います。3. 11の震災は、人災の側面を含んでいました。放射能被害については、人災がなければ防げていたと思います。古くは日本の真珠湾攻撃の暗号をすでに米軍は解読していて、防げるはずの攻撃をあえてさせた、それによってハワイの軍人、市民は被害にあつたことが明らかにされています。人間の計らいによってあわなくても良かった被害に翻弄される人間がいます。不条理の極みです。

しかし、私が出会ってきた被災者の方々は、不条理を超えて、人間悪を超えて生きられるんだということを証明していた。震災があって、夫婦の会話が増えて、夫婦和合の本当の意味を知ったという人々、相互扶助という精神に基づいて、共同性を新しく作っていかうとした人々、この震災に遭遇した個人的な意味、社会的な意味、人類にとっての意味をつかみ取ろうと探求を続ける人々、彼らは、不条理、人間悪を超えて、生きる道を開いていた。

私は被災地にて、歴史について考えさせられてきました。本当の歴史を作っているのは誰か、それは歴史の教科書に載っている人々によってではなく、このような不条理や非人間的な出来事に遭遇しながら、それを超えて、生きる道を開き続けている、記録には残されてこなかった人間の営みによって、本当の人間の歴史は作られてきたのだと、そういう思いにとらわれていたことを昨日のここのように思い出すのです。

歴史書には記載されることは無いが、ひそやかに、そして着実に歩まれる道によって、自分自身を救済し、また人間悪も救済している。そういう名もなき人々の「生きる」ことの悠久のつらなりに感謝しつつ、またそういうつらなりの一員でありたいと思いました。

Dr.小林恒司

わくわくのたねの会

開催報告 令和5年7月28日

置賜地域のみなさんと

ジェルキャンドルを作ろう



しずくの森 candle の佐藤弘美先生を講師に迎えてジェルキャンドル作りを行いました。

同じ材料ながら個性豊かな作品に仕上がりました。

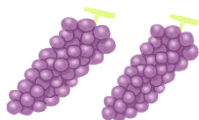


キャンドルすくい
楽しいなあ(^.^♪



簡単レシピ紹介コーナー

果汁入りムースの作り方



原材料

・グレープフルーツジュース(濃縮還元又はストレート果汁)	600ml
例:アサヒ飲料株式会社 welch's grape100	
・牛乳	200ml
・生クリーム(ホイップクリームでも大丈夫)	200ml
・砂糖(お好みで)	100g
・ゼラチン	20g

作り方

- ①原材料をすべて鍋に入れよく混ぜる。
- ②加熱し液の温度が 80℃になったら火を止める。
※加熱しすぎるとゼラチンに含まれるタンパク質が変化し、冷やしても固まりにくくなります。
- ③均一な溶液になったら、容器に移し入れ、冷蔵庫で冷却する。
- ④固まるとクリーム層が分離します。
- ⑤お好みで切り分けて召し上がってください。

《お問い合わせ先》

米沢市西大通 1 丁目 5-60

米沢市すこやかセンター内 米沢市社会福祉協議会

TEL 0238-24-7881 携帯 080-5228-5430 (生活支援相談員:井上・斎藤)

FAX 0238-24-7861 e-mail honobono-eshakyo@tiara.ocn.ne.jp

電話・窓口は平日 8:30~17:15 まで



社協 HP