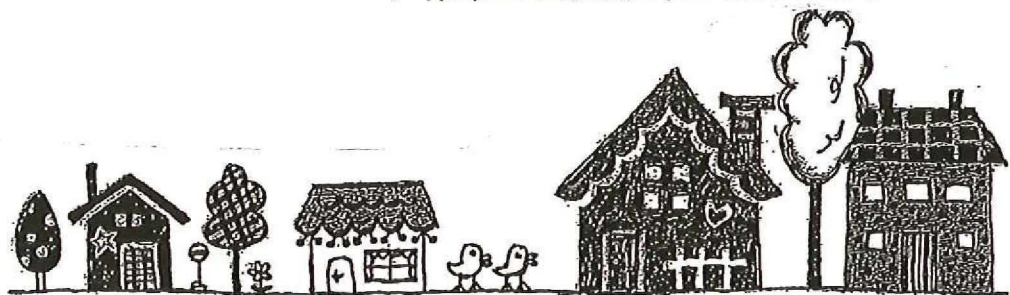


下権現堂仮設住宅だより



第3号

平成23年12月1日

皆さまこんにちは。お変わりなくお過ごしでしょうか。支援員の新沼です。寒さが身にしみる季節となりました。私は最近「腹巻き」にはまっています。色々な柄があり、とても暖かいんですよ。それから、全戸のプランターのほうれん草が芽を出しました。寒さに負けずガンバレという思いです (^ ^)

風除室設置工事も終わりました。

雨、風、雪を防げ、又、工夫次第では収納スペースも確保でき快適に過ごせる様になれて良かったと思います。所で、先日風除室に緑色のテープで留めてあったカギが無くなったとのお話が何件かありました。確認したところ、ミサワホームさんが回収したとの事でした。焦りました(・・)



(1) 寒さについて

暖かい所から急に寒い所へ出ると、血管が収縮し、血圧が上がります。特に冬は室内と外気との差をなるべく少なくするようにしましょう。

(2) 入浴について

入浴も血圧の上昇に関係します。あまり熱い湯(42℃以上)ではなく、ぬるめの湯(40℃ぐらい)の風呂に10分間位浸かりましょう。

11月22日は遠野ゆめネット様による

「お茶会&たこ焼き会」が行われました。大阪から来たボランティアの方のご指導により、参加者の皆でたこ焼きを作りました。綺麗にま〜るく出来るものです。チーズ入りは最高でした。レシピを載せておきます。

★材料(20個分)

薄力粉・・・100g
だし汁・・・400ml
全卵・・・1個
しょうゆ・・・少々
塩・・・少々



★ゆでたこ(1cm角に切ったもの)

小ねぎ/ 天かす/ 紅しょうが(みじん切り)
コーン/ チーズなどお好みの具材を用意。

☆市販でもたこ焼き粉はあります。

★作り方

- 1・点火してからプレートにまんべんなく油をひき強火で熱する。
- 2・プレートに熱がいき渡ったら溶いた生地を穴から少しあふれる程に素早く流し込む。
- 3・たこを穴に一切れずつ入れ、お好みの具をまんべんなくのせる。
- 4・底の生地が焼けてきたら、割り箸などで「の」字描くようにひっくり返す。火力は中火にし、きつね色になったらあつあつをどうぞ (^ ^)

※たこ焼き器は、ホームセンターで2,000円から5,000円程で販売しているようです。