



くろじった通信



第23号

8月の行事

黒土田仮設 平成25年7月31日

日	月	火	水	木	金	土
☆毎週水曜日は手芸の日です ☆ラジオ体操は、月～金曜日の8時30分からです 雨天の時は中止。10日～18日は、お盆休みとなります。 ☆支援員のお盆休みは12日～14日です。 ☆6日の陽だまりサロンは、震災で流れた写真を洗浄したものを展示します				1	2 ストレッチ&ハンドマッサージ (吉川先生) 10時～12時	3 移動図書館 14時30分～
4	5 お茶会&手芸 (北里大学薬部) 10時～12時	6 陽だまりの会 写真展示会 (社会福祉協議会) 10時～15時	7 	8	9	10
11	12 足湯&手芸 (神戸大学) 14時～16時	13	14 綾里地区 夏祭り	15 綾里地区 夏祭り	16 	17 移動図書館 14時30分～
18 子ども会 廃品回収	19 カモシカ号 13時～13時30分頃	20 陽だまりの会 ポウリング大会 (社会福祉協議会) 10時～12時	21 悪徳商法、 架空請求等の例紹介 (県民センター) 11時から30分間	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31・ 8/1 大高祭 

～熱中症を防ぐために～

熱中症の発生は7月～8月がピークになります。
適切な予防をすれば防ぐ事が出来ます。

- 水分・塩分補給…こまめな水分・塩分の補給
(高齢者、障がい児、障がい者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を)
 - 体調に合わせた取り組み…こまめな体温測定
 - * 通気性の良い吸湿・速乾の衣服着用
 - * 保冷剤・氷・冷たいタオルなどによる体の冷却
 - 熱中症になりにくい室内環境
 - * 扇風機やエアコンを使った温度調整
 - * 室温が上がりにくい環境の保護
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
 - こまめな室温確認
 - * 無理をしてエアコンを使わないと体調を、崩すことがあります
 - 外出時の準備
 - * 日傘や帽子の着用・日陰の利用、こまめな休息
 - * 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避ける事」です



レンジを使った簡単料理レシピ

…うっとうしい、梅雨が明けたと思ったら、今度は暑くなりました…
暑い日の調理ってなるべく火を使いたくないですよね。
毎日汗をかきながら調理されているあなたへ…
レンジを使った簡単料理をご紹介します。



ひじきの煮物

材料：
 ひじき 100g(戻したもの)
 にんじん 半分(70g)
 油揚げ 1枚
 ☆しょうゆ 大さじ1
 ☆みりん 大さじ1
 ☆かつおだし(顆粒)大さじ半
 ☆砂糖 大さじ1～2
 ☆ごま油 小1
 ☆水 大さじ 5

- 乾燥ひじきを、お湯で戻し水気を切る
- 人参は3～4cmに切り更に千切りにする
揚げは縦に半分に切り更に細めの 短冊切りにする。
- 耐熱容器に、ひじき、人参、揚げを入れ☆印の調味料をすべて加えよく混ぜ合わせる
- ふたか、ラップをし、レンジ(500w)で5分加熱して 出来上がり♪



自治会より
みなさんのご協力により違反ゴミもだいぶ
少なくなってきています。
引き続き、ご協力をお願いいたします