

くるみ便り

第31号 2014年 4月1日発行
上平仮設支援員 村上・後藤

4月の予定

- * 9日(水) 陽だまりの会 10時～12時
- * 15日(火) 映画鑑賞 14時～16時
- * 16日(水) 陽だまりの会 10時～12時
- * 18日(金) 移動図書 10時～11時半
- * 24日(木) 陽だまりの会 10時～12時

・予定の変更、追加等がありましたら後日連絡致します。



『ごちそうさん』で話題の「魔法の水」

NHK朝の連続テレビ小説「ごちそうさん」の中で魔法の水として登場したこんぶ酒。安酒にこんぶを入れると、うまみが格段にアップして上等酒に変わる、と紹介されていました。こんぶに豊富に含まれる、カリウムやフコイダン、アルギン酸といった水溶性成分には、塩分やコレステロールを体外に排出させる働きがあり、高血圧や動脈硬化の予防・改善に有効です。こんぶ酒で、いつもの料理においしさも健康効果もプラスする魔法をかけましょう。

基本のこんぶ酒の作り方

【材料】

こんぶ・・・20g(10cm×15cm程度を2枚)
日本酒・・・500g

【作り方】

- ①こんぶは濡れ布巾で軽く拭き、使いやすい大きさに切る
- ②容器に①を入れ日本酒を注ぎ蓋をする。
- ③冷暗所に1日置いて出来上がり。

* 常温で6ヶ月保存可能。こんぶが上等なら、日本酒を3回まで注ぎ足し可。漬け終わったこんぶを食べてもおいしい。

春眠暁を覚えず

春ですね。「春眠・・・」の漢詩は有名ですが、その解釈は「春の眠りは心地良いので寝過ぎてしまう」説と「春は日の出が早くなるので同じ時刻に起きてもすでに外が明るい」説があるそうです。春は生物学的にホルモンバランスの変化が激しく、眠りが不規則になりがちな季節なのだそうです。最近では不眠を訴える人が増加中とも・・・そこで快適な睡眠をとるためのコツを紹介します。

- ①午後1時～3時までの間の短い昼寝
- ②夕方運動
- ③夕方光を浴びる
- ④就寝1～2時間前のお風呂

是非お試しください！



ねむいにゃ～

「劇場型」詐欺にご用心

大船渡署管内で劇場型の詐欺が発生しました。「劇場型」とは銀行や証券会社、警察官などを装って、まるで「劇」のように複数人が電話をかけ信じ込ませる手口です。投資のパンフレットが送られてくる→信じ込ませ最終的にレターパックを送金させる、という流れです。「レターパックに現金を入れて送ってくれ」、「必ず儲かります」、これは詐欺です。ご用心下さい。

お知らせ 談話室に園芸用の土、石灰、プランター等があります。ご利用になりたい方は気軽に支援員に声を掛けて下さい。

コールセンター受付時間 8:30～17:30 (月～金) 土・日・祝日休み