

水島地区介護者の会「とまり木の会」

発行：倉敷市社会福祉協議会
水島事務所

〒 712-8062

倉敷市水島北幸町 1 - 1

TEL 086-446-1900

FAX 086-440-0154



朝夕は幾分しのぎやすくなりましたが、いかがお過ごしですか。

リオデジャネイロオリンピックも閉会を迎えましたね。

日本は過去最多の41個のメダルをとりましたね！どの選手もこれまで

で頑張ってきた過程が伝わるものであり…感動的でしたね！！9月7

日からはパラリンピックです！パラリンピックに出場する選手たちの熱

い戦いを応援しましょう。

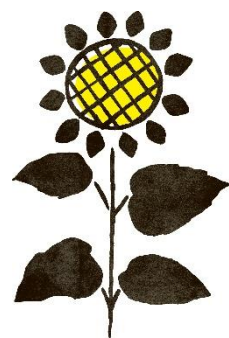
さて、8月の定例会はお休みでしたが役員会を開催しました。役員の皆さん、はとぼっぼの会の板野さん、三宅さん、暑い中お疲れ様でした。役員会では、今後の予定について話し合いました。

11月はフラワーアレンジメント、12月はクリスマス会、1月は休会、2月は音楽を楽しむ会をしようと考えています。時期が近くなりましたら、日程や内容をお知らせしますので楽しみにしてください。

会員の皆さんも、何かご意見があったら声を掛けてくださいね！！

もう少しで8月も終わりですね…

少しずつ夏の終わりと共に秋の気配がやってきますね。夏の間は、脱水や夏バテ、熱中症に気を付けていますよね。そして、涼しい秋になれば、もう安心！と思いかちですが、夏バテしなかった方も、秋になった途端に、夏の疲れが一気に出てきて「秋バテ」…なんてこともあるそうなので、まだまだ注意してくださいね。しかも、秋は夏場に比べて朝晩の寒暖の差が激しいので、身体に大きな負担がかかってしまいます。それにより風邪などの体調不良を引き起こしやすくなって来るそうですよ。



また、少し涼しさを感じ始めると、一気に水分の摂取量が少なくなります。それでも私たちが思っている以上に、汗や尿などで水分は多く排出されています。知らず知らずのうちに体は脱水状態になります。それに気づかないでいる状態が「かくれ脱水」と言われ、かくれ脱水になる方も多いそうです。涼しくなったからと油断せず、水分はこまめに摂取するよう心がけてくださいね！

とは言うものの、まだまだ暑さが厳しいので体調をくずすことなくお元気でお過ごしください。

元気に暑い夏をのりきろうレシピの紹介

オクラのはちみつ梅和え

1人分 エネルギー69 kcal、塩分 2.9 g

材料：(2人分)

オクラ・・・約 10 本

はちみつ・・・大 1

しょうゆ・・・大 1

塩・・・少々

めんつゆ・・・大 2

かつお節・・・適量

梅干し・・・1 個

砂糖・・・1 個

刻みのり・・・適量

作り方：

- ① オクラは塩をまぶしてこすって産毛をとり、沸騰したお湯に入れて2分茹でる。
- ② オクラを水切りして3～4等分の乱切りにする。梅干しは種を除いて、たいて潰す。
- ③ ボールに調味料と②でつぶした梅干しを入れて混ぜ合わせ②のオクラを混ぜる。最後にかつお節を入れる。
- ④ 器に盛りつけ、刻みのりを飾り完成

オクラのぬめりはペクチンという食物繊維で、整腸作用やコレステロールを排泄する作用があります。



◆ 会への勧誘は口コミが1番！

皆さんのなかで心当たりのある方は、お声かけお願いいたします。◆◆

《9月の例会について》

9月の例会は下記のとおり開催しますので、ふるってご参加ください。

開催日時：9月8日（木）午前10時～正午

会 場：水島障がい者支援センター はばたき

内容：警察署より寸劇・講話

お手玉作り ★針と糸がある方は持ってきてください！！

※10月の定例会については 9月の例会でお伝えします。