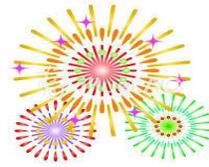




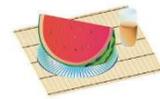
住んで良かった町に

ひまわり通信



令和元年8月6日
026号
なんすいひまわり委員会

陽射しもますます強く、暑い日が続きますが花火、風鈴、打ち水、浴衣姿など、日本の夏を感じさせる季節でもありますよね。厳しい夏を乗り切れるよう工夫してみましょ。元気なお声を聞きたくて、通信をお持ちしました。



～ひまわり委員会から～

*第11回全体会合を開きました。気づき、見守りなど住民みんなで支え合おうと立ち上がったひまわり委員会です。委員やサポーターが出席し、最初にひろば・ひまわりに参加の皆さんと共に福祉サービスについての研修を受けました。その後はメンバーの高齢化で気づき・見守り活動も状況が変化してきている事を再認識し、新たな気持ちで支えていきたいと確認し合いました。ひろば・ひまわりの活動報告に続いて、ひまわり号の運行の経緯と状況の説明を行いサポーターへの添乗要請を行いました。



ひろば・ひまわりから

※毎月4回の会を行っています。どなたでも参加していただけます。

*6月は夏の山野草の話で山野草の鉢植えを数多く見せていただきました。7月には、第1週で鶴の折り紙を楽しみ第3週には川柳についてのお話を聞き、川柳展などに応募してみようかと思われた方も多いのではないのでしょうか。第4週はハーモニカ演奏や「月の砂漠」などを歌いました。

《昭和の足音・流行歌》



激動の昭和を、彩り豊かな歌声で人々に希望と夢を与えてきた“流行歌”の数々。皆様は、どの歌手どの歌に魅せられ歩んでこられたのでしょうか？時を超えても、昭和の流行歌は本当に心を打つものが数多くあり、いいものですね。個人的な好みで恐縮ですが、私は春日八郎「赤いランプの終列車」藤山一郎「雨降る街角」から近年のものでは、坂本冬美「津軽海峡冬景色」等が好きで、枚挙にいとまがありません。ひろば・ひまわりでも、カラオケの日には、是非とも皆様方の自慢の喉を存分に鳴らしてみたいかたがたはいかがでしょうか。皆で楽しい懐かしのひと時を過ごしませんか？



＜簡単！お料理レシピ＞「レンチンプリンアイス」

暑い夏、冷たい物が欲しくなりますよね。

お家で 簡単電子レンジで作りませんか♪



(材料) 4人分

3個入りプリンを1P (プッチンプリン等)
動物性の生クリーム 200cc
砂糖 大さじ3～4杯

(作り方)

- ① 3個のプリンを耐熱容器に入れてレンジ 600w 30秒～で溶かします。あら熱がとれるまで冷ましておく。完全に溶けなくてOK。
- ② 冷ましている間に生クリームに砂糖を入れ角が立つまで泡立て、そこに冷ましたプリンをいれてしっかり混ぜる。
- ③ 金属製のバット (角型の浅い容器) に流し込み、ラップして冷凍庫で冷やして 40～60分固めたら出来上がり♪♪ (途中固まりだしたら数回混ぜると滑らかなアイスになります。)

健康を考えるコーナー

夏場は食中毒が起こりやすい季節、食中毒が起こると大変！！家でもキャンプでも特に注意したいポイントを！

- 1) 料理 食材選びは時間が決めて→短時間で調理できる料理や食材を。
キャンプは現地でのお買い物もいいかも。
- 2) 手と調理器具はよく洗おう →包丁やまな板、鍋、食器はよく洗い しっかり乾燥。
- 3) 生肉、生焼けに注意 →しっかり加熱しましょう！！

