



つつじ荘新聞

灼熱室内の暑さ対策ム

梅雨明け前から暑い日が続きますね。この季節室内でも熱中症になることがあります。冷房を付けるように奨励されていきますが、光熱費がかさみ、大変ですよね。そこで、暑い夏を少しでも快適に過ごす、暑さ対策や工夫のポイントを紹介します。

★扇風機の風を冷風に凍らせたペットボトルをタオルの上のせて扇風機の前か後ろに置く（気化熱で風が涼しくなります。）

★扇風機は足元に置いた方が涼しく感じやすい！
★同じ室温でも湿度が下がると過ごしやすいくらいの質の良い睡眠の為に湿度管理は重要です。

夜、浴室の扉を開けたままにしないようにしましましょう。

★風鈴を吊り下げる

原始的ですが、効果あり！風鈴の音は涼しいと思いつつ、脳が末梢神経に変化を与え、実際に体の表面温度が下がるのだそうです。ただし、風鈴になじみのない世代や外国人は効果が薄いとの実験結果が出ています。ペット用冷却マットを足元に置いて足裏からすつきり爽快！場所も取りません。



手軽にできるものを集めました。少しでも快適な夏をお過ごしください。



夏の定番「素麺」もっと美味しく

もう素麺はゆでない！最近はやりの素麺のゆで方ご存知ですか？

【やり方】

- ① 沸騰したお湯に素麺を入れる。
- ② 10秒かき混ぜる。
- ③ 火を消して蓋をしたまま数分間放置するだけ！

ある料理研究家から発信され話題になりました。我が家は4分放置しても大丈夫でしたよ。沸騰させ続けるより、つるんと食べられると思います。



アレンジ麺つゆ

麺つゆ+とろろ昆布
少しの酸味がサッパリ



麺つゆ+豆乳+ラー油
ちょっとピリ辛！あっさり担々麺風です

麺つゆ+ツナ缶+ごま油
+ニンニク
ツナ缶で栄養満点・鉄分補給！

麺つゆ+トマトジュース
+オリーブオイル
イタリア風!?美味しく、一番おススメです。



発行年月日
2023年7月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘



所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。



呼吸でリラックス

夏の暑い屋外とクーラーの自律神経のはたいた部屋で自律神経が疲れたら、深呼吸をすることで自律神経をリフレッシュさせることができます。呼吸法は、鼻から息を吸い込み、口から息を吐き出すのが基本です。リラックス効果は、自律神経を整えるのに効果的です。

【基本】

- ・肩の力を抜く
- ・お腹に手を当てて行う
- 【吐く】
- ・吸った時間の約2倍の時間（目安：6秒）をかけて口から息を吐き切る
- ・お腹がへこみ横隔膜が上がるのを感じる
- 【吸う】
- ・1秒間息を止めたあと、鼻から息を吸い込む（目安：3秒）
- ・お腹が膨らみ、横隔膜が下がるのを感じる



湖北祭 祭礼に伴う つつじ荘送迎バスの のお知らせ

湖北祭が三年ぶりに開催されます。
令和五年七月二十二日(土)、七月二十三日(日)の二日間です。開催場所は湖北駅北口周辺です。車両通行止めと祭礼の後片付けのため、送迎バスの発着場と一部コースが変更となりますのでご注意ください。

変更の期間

七月二十二日(土) から
七月二十四日(月) 終日

湖北駅北口発着は全て南口発着

駅南口から湖北台近隣センターへ回り国道356号線、つつじ荘に向かうコースとなります。

★西部福祉センターバスの運行については西部福祉センターへお問い合わせください。

つつじ荘のバスをご利用の際のお願い

交差点や曲がり角付近では安全上停車できません。また、走行中の車内の移動は大変危険です。安全走行のご協力をお願いいたします。



つつじ荘夏野菜

毎年好評のつつじ荘産力ボチャとゴーヤ、順調に成長しています！

「昨年のつつじ荘ゴーヤが小ぶりだったから植えてみて！」と男性利用者様が大切にしている苗のお裾分けを頂き、購入したものでより丁寧に植え付けを行いました。毎日見守っています。(沢山実るのよくと唱えて)

力ボチャは今回、新しい品種に挑戦しています。こちらは女性利用者様からタネをいただきました。とてもきれいにタネを管理、保存されていてびっくりしました。どちらも葉が大きくなり、たくましくなってきましたので皆様楽しみにお待ちください。



館内販売センター

毎週水曜日 十一時から三十分間つつじ荘館内でパンの訪問販売があります。

店名は「小麦の奴隷」さん。はちみつを使ったパン、チーズの入ったお食事系パンも揃っていましたよ！

私は塩パンが気に入りました♡

★けやき社会センターで

作られた「しいたけ」

不定期ではありますが、しいたけの販売も行っています。軸のしっかりした肉厚のしいたけです。刻んで冷凍保存し、使いたいときに少しずつ利用してはいかがでしょうか。S職員は、しいたけを刻む↓天日干し↓「椎茸醤油」で麺類に活用しているそうです！



つつじ荘休館日 バス運休日

7月

3日(月) 10日(月)
11日(火) 17日(月)
24日(月) 25日(火)
31日(月) バスも休み

8月

1日(火) 7日(月)
11日(祭) 14日(月)
15日(火) 21日(月)
28日(月) バスも休み
29日(火)

