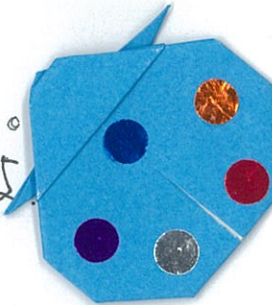




そうかわだより

平成 27 年 9 月号



お盆中は雨が降ったりやんだりとはっきりしないお天気でお墓参りや、せいかくのイベントも大変でしたね。

あっという間に終わった盆渡れは取れて来ましたか。

横になって休んだり 15分位の昼寝もいいようですよ。

また体調管理には十分気をつけましょう！

朝・夕こち好い秋風を感じますが、残暑はあるのかなあ...
大型連休、大槌まつりもあります。事故やケガのない楽しい休みにして下さい。

💧 熱中症対策 💧

朝食・睡眠・水分をしっかりと取るようにしましょう。

お部屋の中でも熱中症になります。エアコンや扇風機は、温度設定に気をつけて体に直接あてないようにしましょう。

アルコールは水分補給には、ならないので麦茶、ほうじ茶を取るように、心掛けましょう。

なすと油揚げの卵とじ (材料4人分)
なす...2本(半切) たまねぎ...½個(薄切)
油揚げ...1枚(短冊切) だし汁...150ml
しょう油...大さじ1.5 ミりん...大さじ1.5
酒...大さじ1 卵...4個 焼き海苔...適量
作り方
①材料を切る。なすはピーラーで縞模様になり、皮をむいてから切り、水にさらす。
②だし汁にたまねぎを入れ、火にかける。たまねぎが透き通ってきたら、調味料・なす・油揚げを入れ煮、含める。
③溶き卵を流し入れ、フタをし卵が半熟のうち、火をとめる。
④器により、焼き海苔をのせる。丼にしてもOK

※ 8月2日の草刈りには、たくさんの方に参加してもらい、団地周辺もきれいになりました。その後雨も降ったせいで、もうすでに伸びて来ています。

今年最後の草刈りが10月にありますので、ご協力をお願いいたします。