



## 夏バテ解消法



**夏バテの原因** ①室内外の温度差による自律神経の乱れ ②熱帯夜による睡眠不足  
③高温多湿の環境による発汗の異常や脱水症状・ミネラル不足

**夏バテの解消法** ①ぐっすり眠って疲れを取る ②栄養価の高い食べ物を食べる  
③室内の過ごし方を見直し、室内外の温度差が5度以内になるような設定を心がける。

### 夏バテに効く食べ物ランキング

【5位枝豆】【4位梅干し】【3位長芋】【2位豚肉】【1位うなぎ】

**簡単レシピ紹介：**長芋と大葉のめんつゆ漬け

材料：長芋 200g、大葉適量 【A】水 60ml、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2

作り方：

- ① 長芋は皮をむいて拍子木切りに切る。大葉を巻きつける。
- ② 保存容器に①を並べて入れ、混ぜ合わせた【A】を注ぐ。  
冷蔵庫に入れて2時間漬け、白ごまをのせて、完成！



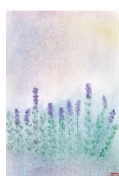
## 25周年記念講演のご報告

7月15日13時より「防災・減災と今からの備え」をテーマにした記念講演が行われた。男女共同参画センター横浜南館長・常光明子さんが女性の視点を活かした防災、平時からの安心づくりを参加者と一緒に考えた。災害への不安を安心と力に変えるためには3つの防災力を育てることが大切。①イメージする力②つながる力③あきらめない力。また「3日間生きるために欠かせないものはなんですか」の問いに皆さんと熱く語りあった。

防災クッキングアドバイザー・鈴木佳世子さんが阪神淡路大震災の被災経験から、いざという時に役立つ備蓄アイデア、最小限の火と水で調理する湯煎料理の手順とポイントを実演した。高密度ポリエチレン製のアイラップを使って、サバ缶とトマトのカレー、黒豆と抹茶の蒸しケーキなど6品を完成させた。63名の参加者は目から鱗が落ちるよう大変感心、感激した。「帰ったら、早く備蓄品をチェック、準備したい」、「湯煎料理を作りたい」という感想が多く寄せられた。



## ほっとサロン講師からのメッセージ



私がパステル画と出会ってから27年になります。もともと絵が好きだったので夢中になりました。基本6色のパステルを重ねて描きます。色の変化に、感動があります。毎月のテーマとして、果物、野菜、風景などを描いています。現在、月1回第4金曜日13時～15時で実施しています。年1回ですが指で描くソフトパステルも実施しています。はじめての方も大歓迎です。

パステル画 講師 太田慶子



連日の猛暑の中、皆さまお元気ですか。絵手紙を描いていると大自然の一瞬一瞬の命の大切さの中に生かされている事に気づき、感動、感謝の気持ちを絵に描いて楽しんでます。そして相手の心に寄り添った一言をそえると、自分の心や相手の心を見つめることができます。人の心と向き合えるのが絵手紙なのです。絵手紙の原点は思いやりの心を伝えることです。「ささえる、つなげる、ほっとする」をモットーのほっとサロンでお待ちしています。

絵手紙 講師 和川法子

発行：マイトリーヘルプサービス事務所 電話：045-439-5258

メール：[mhs@kodosan.or.jp](mailto:mhs@kodosan.or.jp)

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

