



## ALBA 新聞～希望の夜明け～

雨も明け、本格的な夏を迎えました  
暑さ厳しき折、皆様のご健康をお祈り申し上げます  
元気に夏をお過ごし下さい。皆様が素敵な思い出を作れますように。

### 【熱中症対策】

#### 【室内】

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・こまめに水分補給

#### 【屋外】

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰でこまめな休憩
- ・こまめに水分・塩分補給
- ・体を冷やす(首・脇の下・足の付け根)



### 【コロナ禍での熱中症対策】

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、皮膚からの熱が逃げにくくなり熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。体調に応じて、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

### 【効果的な夏バテ対策法】

#### 1. エアコンをうまく利用する

エアコンの効いた室内と蒸し暑い外を往復すると、身体はその変化についていけません。エアコンの設定温度は省エネの面からも 28 度ほどが最適で、湿度が低くて涼しく感じる時は、エアコンの冷房より除湿がおススメです。風向きは体の表面の熱を奪わないよう天井に向けるのがポイントで、扇風機を首振り併用しましょう。

#### 2. 冷たい飲み物のがぶ飲みは NG

暑いと食欲が低下しがちです。でも、冷たい飲み物を摂りすぎると、胃液が薄まり消化機能の低下を招いてしまいます。おススメはぬるめのミントティーがおススメで、ミントには食欲増進や、胃や腸の消化、働きを高める作用などがあるといわれていますし、爽快感も感じられます。

#### 3. 刺激の強い食べ物を味方にする

胃腸を刺激すると食欲が増進します。胃液の分泌を促す食べ物には、辛いものや香辛料、香味野菜などがあります。辛いものは、発汗による夏バテ防止効果も期待できます。レモン・お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。

(H・Y)

### 【夏の思い出】

アルバの利用者に夏の思い出についてのアンケートを取りました！

- 琵琶湖でバス釣りをしたが、ブルーギルばかりが釣れた。それはそれで楽しかった。
- 琵琶湖で海水浴をした、プールに連れて行ってもらった。
- アイスを食べたり、花火をみたり、夏の歌を聴いたこと。
- 祭りのゲームで射的をやったけど、取れなかった。
- 野球観戦のために、京セラドームへ行ったこと。
- 吹奏楽部のコンクールで金賞を受賞したこと。
- 石川県の能登キリコ祭りに参加したこと。
- 帰省で墓参りにいったこと。
- 日焼けをした。



(K・K)

## 【夏野菜とおすすめレシピ】

夏野菜は、水分やカリウムを栄養豊富に含んでいるものが多くて、料理にも使われやすいです。夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。夏野菜は生で食べられるものもありますが、加熱すると、栄養素が溶け出してしまうこともあります。トマト・キュウリはそのままでも食べられるので、手軽に栄養を補給できます。体へのダメージがかりやすいこの時期に、夏野菜を食べて、夏バテ・熱中症を予防しましょう。

### ○オクラと豚のおひたし○

・ 材料(1~2人分)  
豚肉:80gくらい  
オクラ:4~5本  
白だし:大さじ1

#### ・ 作り方

1. オクラは塩で表面をこすり、沸騰したお湯で2分茹でる。
2. 豚肉は分量外のお酒(なくても可)を少し入れたお湯でちゃんと赤みがなくなるまで茹でる。
3. 茹でた豚肉と適当に切ったオクラをボールに入れ、温かいうちに白だしをかけて和えます。お好みで白ごまをパラパラとかけて完成。



(M・N)

## 【七夕について】

1. 七夕とは…7月7日の夜に、織姫様(おりひめさま)や彦星様(ひこぼしさま)が天の川を渡って、1年に1度だけ出会える日です。その日に短冊に願い事を書いて、笹竹に飾ると、願い事が叶うかもしれません。
2. 七夕の飾りについて…これから紹介する七夕の七つ飾りについて調べてみました。
  - 吹き流し… 機織り(はたおり)等の裁縫の上達を期待する飾りと言われます。
  - くずかご… 清潔等の綺麗にする事を意味すると言われます。
  - 網飾り… 漁業の網から生まれた飾りで、漁師が大漁を願う飾りと言われます。
  - 折り鶴… 家についての安全や、長寿など、家にまつわる事を願う飾りと言われます。
  - 巾着… 金にまつわる事を願う飾りと言われます。
  - 紙衣(かみこ)… 折り紙で作った人形のことで、災いなどを身代わりになるとも言われます。
  - 短冊… 願い事を書いて飾るものです、短冊には5色あり、赤・黒(紫)・青・白・黄があります。
3. 七夕の行事食について…代表的なのはそうめんです。七夕に索餅(さくべい)という小麦粉を使ったお菓子を食すると、無病息災に過ごせると言われます。索餅は作り方や形が変わって現在のそうめんが作られたそうで、天の川の織姫の織り糸のように見えることから七夕にはそうめんを食べると言われています。

以上、七夕について調べました！皆様もぜひ、七夕を楽しんでください。(T・Y)



それぞれのSNSでプログラムの様子を見ることが出来ます。  
是非チェックしてみてください。8月号もお楽しみに！

