



ALBA 新聞～希望の夜明け～

No.48 2024/05

5月になり、もう少しで暑くなる時期になりますね。

皆さんGWはいかがお過ごしでしょうか、私は毎年GWにコナン君の映画を見に行きます。(K・A)

ALBA 新聞はアルバの利用者が作成しています。

簡単手作り柏餅 レシピ・作り方

柏餅のご紹介です。とても簡単に作ることができるので、手作りしてみたいかがでしょうか。よもぎ粉などで色付けすると風味が増し、色鮮やかに仕上がりますよ。ぜひお試しください。

材料(5個分)

- ・上新粉 200g
- ・砂糖 大さじ1
- ・熱湯 200ml
- ・粒あん 200g
- ・柏の葉 5枚
- ・お湯(蒸す用) 適量



作り方

準備. 粒あんは5等分にして丸めておきます。蒸し器にお湯を沸騰させておきます。蒸し器の上段にクッキングシートを敷いておきます。

1. ボウルに上新粉と砂糖を入れて菜箸で混ぜ合わせます。
2. 熱湯を注ぎ、菜箸で混ぜ、ポロポロになったら生地がまとまるまで手でよくこねます。
3. 蒸気の上がった蒸し器に2を一口大にちぎって並べ、蓋をして中火で5～10分蒸します。
4. 取り出してクッキングシートを並べ、熱いうちにこねます。
5. まとまったら5等分します。

料理のコツ・ポイント

熱いうちにこねないと生地がまとまりにくくなり、食感が悪くなります。火傷に注意しながらこねてください。

粒あんは、お好みでこしあんや白あんに代えてもお作りいただけます。(O・S)

五月病とは？

五月病はよく知られた言葉ですが、正式な病名ではなく俗称だそうです。

●五月病の原因や症状

◇主に様々なストレスが原因で起こります。

- ・進学/就職/転居で大きな環境の変化を迎えた人が、無気力になったり眠れなくなる。
- ・食欲の変化。疲れやすい。自分を責める。思考力、集中力の低下。生きていても仕方ないと思う。
- ・春の気象病(寒暖差や低気圧と高気圧が、頻繁に入れ替わる気圧変動等で自律神経が乱れると、疲れやだるさを感じやすくなります)

●五月病の改善方法。

- ・睡眠の質を上げ、しっかり休養する。(寝る前のスマホやPCの使用を控えたり、寝室を暗く静かな環境に整えたりする)
- ・自分なりのリラックス方法を取り入れる。
- ・バランスのとれた食生活を意識する。
- ・継続できる軽めの運動(ウォーキングやストレッチ)等を取り入れる。
- ・誰かに話したり、相談したりする。

上記の方法を試してみたいかがでしょうか？

(K・S)



ゴミゼロの日

今月5月30日のゴミゼロの日は、ゴミの減量や再資源化を推進するために制定された記念日です。ゴミを正しく分別して捨てないと、環境負荷や、処理するための手間が余計にかかってしまいます。しかし、どう分別していいのか分からないゴミで困った経験のある人も多いと思います。そこで今回アルバ内で分別に困ったごみのアンケートを取りました。

- 可燃ゴミ 2票
 - 浄水器のカートリッジや粗大ゴミになる棚を分解した等
- 不燃ゴミ 3票
 - ゲーム機や乾電池、割れたお皿等
- 粗大ゴミ 3票
 - 勉強机等
- 資源ゴミ 0票



もやせるごみ



もやせないごみ

- 最終的に捨てた分類
 - 困ったゴミの例

ゴミの分類が分からないので豊中市の公式 LINE を登録して調べている回答もありました。

不燃ゴミにある乾電池ですが、令和5年(2023年)10月から充電式電池内蔵の小型家電製品および電池類の定期収集が開始されました。

電池類は電極(+極、-極)をセロハンテープやビニールテープで覆ってから「空き缶、危険ゴミ」とは混ぜずに出してください。

ゴミで困ったときは、自治体のウェブサービスを利用すると解決するかもしれません。例えば豊中市の LINE 公式アカウントをフォローすると粗大ごみのインターネット受付予約や、ゴミの分類を検索することができます。



(O・M) (Y・T)



note (ブログ)



facebook



各 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。6月号もお楽しみに！