

きんかぞか



この夏も猛暑を凌ぐことになる様子なので、東京より10℃気温の低い高原で育った私は閉口する。昼夜を問わず眠ってばかりとなるから、能率の悪いことこの上ない。
 食べた、食べたくない、冷たい物・さらりとした物ばかりでは力もやる気も出ない。食欲のない時は、少量でもバランスをしっかりと整えよう。献立が麺の時は、3つのポイントを心がけてみよう。
 ①麺の量を多くし過ぎない。乾麺1人分は75gくらい。②タンパク質のおかずを必ず付ける。③カラフル野菜をたっぷり。手早く作る工夫をして栄養をしっかりと摂ろう。暑い時期は清涼飲料水(アルコール飲料も含む)や甘い物が欲しくなり、炭水化物を多く摂ると体内のビタミンB₁は使われて不足する。すると、消化が悪くなり食欲も落ちる。

たまご通信 その5

ひんやり ツルリ めんの季節

星野弘子
 (女子栄養大学 食生活指導士1級)



B₁たっぷりつけ麺のタレを電子レンジで作ってみよう。豚の赤身挽肉200g、味噌大さじ1、ごま油大さじ1、豆板醤、にんにく、生姜、水200ccを混ぜ合わせてレンジで5分くらい、フツツしてきたら取り出して、長ネギ2本とニラ1束を小口切りにしたのを上にのせて、しんなりするまで2分くらい加熱する。これは冷凍もできる。おろし生姜やミートソースも同様だが、袋に入れ板状に平たく凍らせておくと、使った分だけ折って取り出せる。熱湯を注げば汁麺のつゆにもなる。もう1つ、簡単半熟卵。小皿

に卵を割り、その周りにドーナツ状に水を注ぐ。レンジで30秒で固まりはじめるので好みで止める。麺にからめてどうぞ。青菜は麺の茹で湯に先に入れて仕上げてください。
 魚の刺身は手軽なタンパク源としてよいので、少しアレンジしてみよう。赤・緑ピーマン、セロリをみじん切りにして鰹のたたきに混ぜて、醤油とオリーブ油で和える。レタス、小ネギを添えて。
 この頃の私は「何が食べたの？」の問いに、幼少の頃に食べた物ばかりが浮かぶ。わが家の冷やし麺は、兄が絶妙に茹で上げてくれる干しうどん、タレはマヨネーズと醤油をベースに野菜がたっぷり入る。キリキリと酢の効いた濃いタレで食べるのが夏の定番であった。

小豆島
「手のべそめん」
 販売中!!

平和・社会保障の充実をめざす運動へ支援を

1.0kg	化粧箱入	20束	1,120円
1.8kg	化粧箱入	36束	1,850円
3.0kg	化粧箱入	60束	2,900円

ご注文は生協本部まで
 3762-0266

ゆたか診療所建設ニュース No. 8

新ゆたか診療所開設まであと1ヵ月となりました。診療開始は8月5日(月)です。建設工事も順調にすすみ、建物を覆っていた囲いも外されました。
 8月10日(土)には、新診療所見学会と開設祝賀会を品川・元杜松小学校体育館で開催いたします。
 8月の開設にむけ、職員およびゆたかの家のみなさん、地域の方々とともに一丸となって、できる限りのことをしていきたいと考えております。

募金・地域共同基金の状況 (6月13日現在)

募金：1,194万円 (497件)
 基金：4,948万円 (146件)

ご協力ありがとうございます。診療所移転新築を成功させるため引き続きご協力いただきますよう、よろしく願い申し上げます。



介護
 こんな時どうしたらいいの?

6月1日(土)、三ツ木診療所で、ケアマネジャーでヘルパーステーションすずらん所長の榎田政代さんを講師に学習会を行いました。

介護保険制度のあらまし、サービスを受けるにはどうしたらいいのかなど、その仕組みの特徴から、老老介護の問題を事例を取り上げながらお話してくれました。問題は「介護する側の負担があまりにも大きいこと」だといいます。介護する側にとって、ヘルパーを家に入れることに抵抗があったり、他人に知られたくないという思いがあるといいます。

「介護は、先が見えず長くかかるもの。介護者には生活があり、体力にも限界があります。無理なく介護を続ける秘訣は、

1人で抱え込まない、人に頼ること、介護に悩んだら地域包括センターへ相談すること」
 介護をする方々へ「利用できるサービスを最大限利用する。相手を尊重し、その人が輝いていた時代を見てあげ、話を聞いてあげてください」と話してくださいました。

講師の榎田政代さん

『薬剤師 急募中！ 薬剤師さんをご紹介ください』

地域医療をまもる薬局 (株)城南医薬保健協働

(URL) <http://jyounaniyaku.co.jp/> (メール) jyounaniyaku@mte.biglobe.ne.jp

本 部	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3298-2421 / fax.3298-2422
大 森 薬 局	〒143-0014	大田区大森中1-22-1	tel.3298-4901 / fax.3298-4904
み つ ぎ 薬 局	〒141-0033	品川区西品川2-6-4	tel.3493-1493 / fax.5434-8747
う の き 薬 局	〒146-0091	大田区鶴の木2-2-9	tel.5482-8931 / fax.5482-8933
目 黒 本 町 薬 局	〒152-0002	目黒区目黒本町6-6-5	tel.5720-5048 / fax.5720-5049
東 六 郷 1 丁 目 薬 局	〒144-0046	大田区東六郷1-24-16	tel.5714-4193 / fax.5714-4194
上 目 黒 4 丁 目 薬 局	〒153-0051	目黒区上目黒4-21-9	tel.5724-4193 / fax.5724-4198
介護ショップらくだ	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.5762-8568 / fax.5762-8569
福祉タクシーらくだ			
本社営業所	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3763-0204 / fax.5762-8569
久が原営業所	〒146-0081	大田区仲池上2-30-16	tel.5747-3870 / fax.5747-3871

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃710円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
 (各営業所へお問い合わせください)
 営業時間 午前7時～午後7時
 受付 午前9時～午後5時
 年中無休

本社営業所
 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569
 久が原営業所
 TEL 5747-3870 FAX 5747-3871