

ありがとう

28th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば



第 333 号

辺りを見渡すと、しとしと降る雨を恵みに田の苗はすくすくと育っています。日本では古くから農耕と深く関わる生活をしてきたこともあり、「穀雨」「狐の嫁入り」「五月雨」など雨にまつわる言葉が豊富です。「ゲリラ豪雨」など、雨の降り方の変化によって近年生まれた言葉もあります。

昨年は停滞する梅雨前線により大雨が降り、全国で土砂災害や水害などの被害が出ました。万が一に備え、非常持ち出し品の確認、市から配布されたハザードマップなどで土砂災害の危険性がある地域を事前にご確認ください。

「6月の予定」



- 14日(火) お茶の会
- 16日(木) 新 Dr.診察
- 20日(月) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生
- 26日(日) ひまわりコンサート鑑賞
- 29日(水) 避難訓練



『室内干しについて』



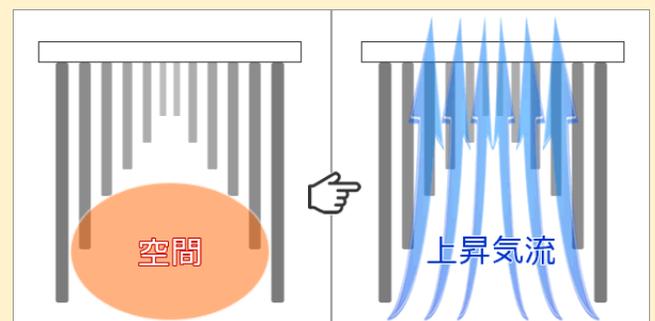
梅雨の時期には洗濯物を部屋干しすることが多いと思いますが、「生乾き臭がして嫌」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そもそもなぜ「生乾き臭」が発生するのか・・・それは「雑菌の繁殖」が原因です。

梅雨時には他の季節と比較して湿度が高く、衣類が乾くまでに時間がかかるため、雑菌の繁殖を招きます。生乾き臭を防ぐため、角ハンガー（洗濯ばさみが多くついている物干しハンガー）を使って、外側に長い衣類、中央に近い内側に短い衣類を干す“アーチ干し”を実践するのもひとつの方法です。サーキュレーターで風を当てると、より効果的です。

少しのテクニックで快適に過ごすことができるかもしれません。



「アーチ型」に干すと空気の循環が良くなって早く乾きやすい！



「今月のヘルパーレシピ」



『ツナとミニトマトの冷製パスタ』

【材料】(3人分)

- ・スパゲッティ・・・300g
- ・ミニトマト・・・1パック (20個)
- ・ツナ(ノンオイル)・・・1缶



『A』

- ・ポン酢しょうゆ・・・大さじ3
- ・オリーブ油・・・大さじ2

【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを除き、横半分に切る。ツナは汁気をきる。
- ② ボウルに①を入れ、『A』を加えて混ぜ合わせる。
- ③ スパゲッティは半分に折り、1%の塩（湯2ℓに大さじ1）を入れた湯で、袋の表示時間どおりに茹でる。ざるに上げ冷水で冷やし、水気を切って②に加えて混ぜ合わせる。

ポイント

ミニトマトは、パスタソースにするときは横半分に切るのがコツ。縦半分に切るよりも、汁気が出やすくなる。