

ときめき ニュース

社会福祉法人
伊賀市社会事業協会

令和 8 年 8 月 1 日 発行

かしの木ひろば

第 383 号

8 月 13 日頃には「ペルセウス座流星群」がピークを迎えるそうです。ペルセウス座は北東の空高くに見ることができます。今年は新月が重なり、月明かりの影響を受けず好条件で観測することができるそうです。流れ星の出現数も多く、時折稲妻のような明るい流れ星が流れることもあるそうです。夜空全体を見渡しなが流れ星にお願い事をしてみるのもいいかもしれませんね。

猛暑が続いており、例年以上に寝苦しい夜が多いとの予測も出ています。星空を観察される際も暑さ対策やこまめな水分補給をよろしくお願いします。

まだまだ暑い日が続きますが、栄養・水分・睡眠を十分にとり体調にはお気をつけてお過ごしください。

「8月の予定」

10日(月) 音楽療法♪藤森裕子先生♪
♪宮島真理子先生♪

(未定) MY 外出 カラオケ(サンボール)

【今月のヘルパーレシピ】

～トマトとツナの塩焼きそば～



■材料 (1 人分)

- ・トマト…半分 (80g)
- ・長ねぎ…1/4 本
- ・ツナ缶…(水煮) 小 1 缶 (汁けを切ったもの 60g)
- ・中華麺…(蒸し/焼きそば用) 1 袋
- ・サラダ油…小さじ 2
- ・A { 塩コショウ (少々)
酢 (大さじ 1)
ごま油 (小さじ 1)

■作り方

1. トマトはへたを取り、ひと口大の乱切りにする。長ねぎは縦半分に切ってから 1 cm 幅の斜め切りにする。
2. 中華麺は袋のまま 600W の電子レンジで 1 分加熱。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、長ねぎを炒め、香りがたったら麺を加えてほぐしながら炒める。
4. トマト、ツナ缶を加えてさらに炒め、A を加えて炒め合わせる。

MEMO

ごま油をサラダ油に代えたり、
ツナ缶を豚薄切りに代えても OK !

生活介護より

6月「My外出」でジョイフルヘランチを食べに行きました。参加された方の中には初めてファミリーレストランへ行かれる方がいらっしゃり、種類豊富のメニューの中から、「悩むなあ」「何にしようなあ」と目移りされながら選ぶ時間を楽しまれておりました。

テーブルに届いた出来立ての料理は、それぞれボリューム満点、「美味しかったあ!」「まだここに居たいなあ」などその場の雰囲気を楽しまれ、良いひとときを過ごされました。



Yummy!