



ひだまりサロン（七夕）の様子

7月のひだまりサロンでは、七夕の時期ということもあり、いつもの体操やお茶っこに加えて、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、折り紙を折ったり大変盛り上がりしました。



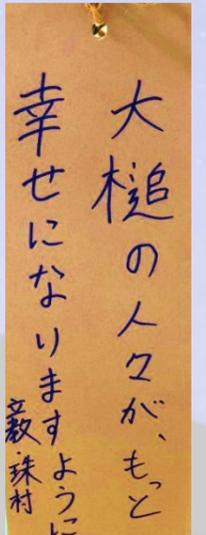
たまには折り紙もいいね・・・



天の川作ってきたヨ！！



みんなの願い事が
叶いますように・・・



立教大学の学生さんと一緒に。



宝くじが当たりますように！



エアコンの上手な使い方



室外機

○カーテンやすだれを使用。
厚手のカーテンやすだれなどをうまく活用し、外気の影響をやわらげましょう。

○長時間使わないときはプラグを抜く。
待機電力を消費するのでコンセントからプラグを抜きましょう。

○こまめにスイッチの入り切りをしない。
運転を開始するときに電気を多く使います。こまめに運転を入り切りするより温度設定で調整しましょう。

○室外機のそばに物を置かない。
室外機のそばに物を置いて塞ぐと、冷暖房効率が下がります。冷房時は日よけ等で直射日光を避けましょう。

エアコンを安心・安全に使い、暑い夏を乗り切りましょう！！

今月の「いただきまーす」～やみつきピーマン～



《材料4人分》

ピーマン	6個
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
ツナ水煮缶	1缶
A { ごま油	小さじ1
中華だし（顆粒）	小さじ1と1/2
ブラックペッパー	少々

《作り方》

- ① ピーマン、パプリカは細切りにする。
ツナ缶は汁気をきる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で3～4分加熱する。
- ③ ②にAを加えて混ぜ合わせ、ブラックペッパーをふる。

《エネルギー 39kcal たんぱく質 3.5g 脂質 1.3g 食塩 0.8g》

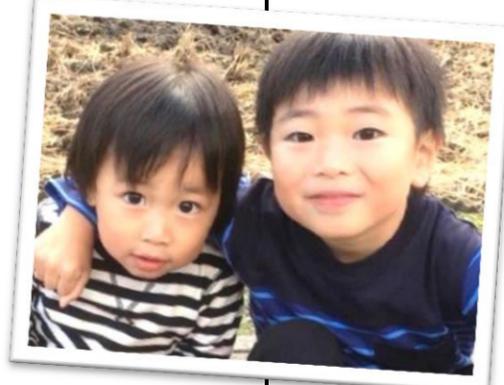


《コメント》
電子レンジで加熱するだけの簡単レシピです。ピーマンの他に、野菜やきのこを加えてみるのもおすすめです。



2018年8月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土	
お問い合わせ ・生活支援相談員 080-2823-7570 ・エールサポートセンター(小鎗) 0193-41-2006 ・ぬくっこハウス(浪板) 0193-44-3266 ・和野っこハウス(大槌) 0193-42-8708		夏の暑さに 負けない元気な こどもたちの 写真を掲載 しました。 			「レクリハ」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30 	「民謡ショー」 大槌民謡保存会 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00	「ひだまりサロン」 場所 末広町町営住宅 時間 10:00~11:30 
5 大安	6	7	8	9	10	11 山の日	
	「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里町営住宅 時間 10:00~11:30 「和の湯」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00 「珈琲サロン」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30		「ひだまりサロン」 場所 大ヶロ1丁目町営住宅 時間 10:00~11:30 	「レクリハ」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30 	「ひだまりサロン」 場所 大槌第5仮設 時間 10:00~11:30 「昔のおやつ作り」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00		
12	13	14	15 大安	16	17	18	
	「和の湯」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00 				「ひだまりサロン」 場所 文化交流センター おしゃっち2階会議室(2) 時間 10:00~11:30 「田中カラオケ」 大槌歌謡研究会 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00		
19	20	21 大安	22	23	24	25	
	「和の湯」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00 「珈琲サロン」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30	「ひだまりサロン」 場所 小鎗第6仮設 時間 10:00~11:30 		「レクリハ」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30 			
26	27 大安	28	29	30	31		
	「和の湯」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00 			「レクリハ」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30 		 ↑相談員も数十年前は こんな姿でした・・・	