



ひまわり通信

ひまわり 言葉 憧れ

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO99

2023年8月

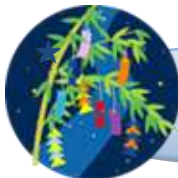
ひまわりに来られている
みなさん、とってもお元気です

●いつまでも健康でありたい～！
歌と音楽で心と身体のリラックスを～♪

運動教室、認知症予防教室がさらにパワーアップしました。新たに歌と音楽で心と体をリラックスさせ、口腔機能維持など目指し新しいスタッフに来ていただいています。素敵な歌声とキーボードを担当する依田さんです。



1部の運動教室は定員を超えていっぱいですが、2部はまだ少し空きがあります。毎週火曜日午後2時30分からです。見学も大歓迎です。



★
今年の七夕、★
何をお願いしました？★

列島各地で線条降水帯など異常気象が続いています。今年の夏はより一層厳しい暑さが予想されます。それでも一刻のロマンを求めて、7月にみなさんに七夕様に願いごとを書いていただきました。

- ★街かどデハウスがいつまでも
反映しますように
- ★皆が楽しく集えるようにおねがいします
- ★パート明るく蛍の光り皆笑う
- ★編み物をして楽しく過ごせますように
- ★孫娘今フランスで学びおり
我楽しく集うひまわりの刻
- ★世界中家族がこれからも元気で
暮らせますようにお願いします
- ★軍事費拡大よりも物価高騰対策を
お願いしたいです。

かってない暑さが続きます。みなさん暑さ対策をして、くれぐれもお身体、気をつけてお過ごしください。

梅ヶチャップ

トマト 小3個
梅干し 2～3個
昆布(5×5センチ)
玉ねぎ 大さじ3
にんにく 少々
砂糖大さじ1、酢大さじ1/2、塩小さじ1/2



- ① トマトは2～3cm角に切り、梅干しは細かく刻み昆布は2～3等分に切っておく。たまねぎ、にんにくはすりおろす。
- ② フライパンに①、砂糖、酢、塩を入れて中火でふつふつしてきたら弱火の中火で、時々混ぜながら10～15分汁気がほぼなくなるまで煮て完成。

トマトと梅干し意外な組み合わせに思われるかもしれませんが、それぞれが持つ酸味や香りの相性がよく魚介類や揚げ物と一緒にいただくのがお勧めです。また煮物に大さじ2～3加えてもコクが加わり夏らしい爽やかな風味の煮物になります。その場合は醤油や塩などの調味料を少し減らして味を調整してみてください。



夏のトマトってすごい！

トマトに含まれる栄養素リコピンの作用で紫外線ダメージを防ぎます。40代を過ぎると急激に抗酸化作用が落ちてしまいます。その為、継続的に食事から補うのが大切です。リコピンは加熱や冷凍をしてもなくなりません。油と一緒に調理すればより吸収されやすくなり◎

日本の梅、心臓病に効果あり

梅の濃縮果汁が心臓病を予防することは以前から知られていましたが最近マウスを使った実験で立証されました。

また梅干しはミネラルが豊富で毎日一粒食べると、病気予防や健康増進に力を発揮すると言われてます。手間のかかる土用干しも少量を瓶に入れたままで出来る瓶干しなどの方法もあります。

是非来年は良い梅とこだわりの塩で梅を漬けてみませんか？