

暑さも日々増し、本格的な夏の訪れを感じるようになってきました。
今年もボランティアの方が七夕飾りを用意してくださり、皆さん短冊にお願いごとを書いて笹の葉につるしました。短冊に願い事を書くのは江戸時代に習字や習い事の上達を願う行事として親しまれたのが始まりで、物事の上達や夢や目標を短冊に願うのだそうです。
暑さはこれからが本番！炎暑の中コロナ禍もありますので、健康には十分注意しながらいろいろと計画して楽しい夏を過ごしたいですね(^^)



事務所前には大きな、各ユニットには少し小さめな七夕飾りを飾り、願い事を書いて楽しみました。今年も素敵な七夕飾りが出来ました。



面会のお願い



面会に関して
特にお願いしたいことを、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内。
- ・事前に面会予約の連絡をお願いします。

なお、コロナワクチン接種後の方においても当面の間は面会規制はそのままに対応いたしますのでご了承ください。
上記の事項は感染対策の為に、特にご協力をお願い致します。

旬の食材でおいしく元気に！ ~えだまめ編~



今月はこれからおいしくなる枝豆についてです。枝豆は、大豆と同様に良質なたんぱく質のほか、カルシウムやカリウムも豊富です。更に、大豆とは異なり、カロテンやビタミンC、葉酸などを含み栄養満点です。
もしかしたらビールのお供に欠かせない、という方もいらっしゃるかもしれませんが、枝豆はアルコールの分解を促す酵素であるメチオニンを含んでいます。夏の最強コンビは栄養的にも理にかなっているんです。

○新鮮な枝豆の見分け方

さやの色が淡い緑で、産毛の密度が濃いものが新鮮です。豆が育ちすぎていない、粒がそろっているものを選びましょう。
実入りが7~8割くらいのもので(写真の右側くらい)が香りが良くオススメです！

○おすすめのゆで方

枝豆はさやがあるので、茹でてもあまり栄養価が失われません。



用意するもの

枝豆 適量
塩 適量



茹で方

- ①ハサミでさやの端をカットする(塩味がしみこみやすくなります！)。
- ②多めの塩でよく揉み、うぶ毛を落とし、5~10分おいておく。(あくや汚れを落とす役割があります)
- ③たっぷりのお湯に塩を入れ、塩もみした枝豆をそのまま入れる。
- ④4分程度茹で、ざるにあけたら粗熱をとる。
茹ですぎるとうまみがどんどん流れていくので注意！

8月の予定

美容室…………… 4日(木)、9日(火)、15日(月)
19日(金)、24日(水)

まめカフェ(認知症カフェ)

…新型コロナウイルスのため開催は致しません。
ご了承のほどよろしくお願い致します。



お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索

