

### ●地域交流会の開催について

去る7月5日(水)江戸川コミュニティ会館におきまして、地域の方・江戸川保育園児・江戸川みまもり隊の総勢42名で盆踊りの練習を含めた交流会を行いました。当日ご参加いただきました皆様のご協力に感謝いたします。



### ◎熱中症にますます注意！！

《家の中での熱中症にも要注意！ 高齢者の熱中症予防ポイント》



- ①こまめな水分補給(のどが渇く前に水分補給を)
- ②暑さを我慢せず扇風機を上手く使い、またエアコンで部屋の温度と湿度を管理する。
- ③室温は28度以下、湿度は70%以下に保ちましょう。

### ◎夏の食のススメ(pocoより)



しじみの旬は「夏の土用しじみ」、冬の「寒しじみ」と年2回。特に夏の時期のしじみは産卵期に当たり、収穫量が多く、身が大きくプリプリした触感を楽しめます。しじみは栄養素いっぱいの食品です。

### 「しじみの味噌汁みょうが添え」(2人前)

●材料:しじみ(殻付き)約150g・酒 大さじ1・水 2カップ

みそ 大さじ2~2強・みょうが(あれば)1個

しじみからダシ旨味がたっぷり。さあ作りましょう！！

- ①しじみは砂抜きをし、殻同士をこすり合わせて洗う。
- ②鍋にしじみと水、酒を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にして、アクをとる。
- ③しじみの口が開いたら2分ほど加熱。火を止めてみそを溶かし入れる。
- ④もう一度強火にし、沸騰する直前で火を止める。
- ⑤器に盛り、あれば千切りみょうがを添える。

### 「地域のお茶の間」

今月は“ミニ運動会”などです。  
8月25日(金)10時から15時  
午前:セントラルハウス1階  
午後:みまもり隊事務所  
皆様のご来場を  
お待ちしております。

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46(社会福祉法人 江東園となり)  
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>

代表 伊久美 明