



ふうせんとうわた綿

〒141-0031 東京都品川区西五反田3丁目2番13号 目黒さつき会館3F
TEL: 03(3491)8106 FAX: 03(3491)8107
Eメール: kinkyu@jigyoku-kyoukai.org

「風船唐綿」2012年秋号です

風も木々もすっかり秋色を増し、過ごしやすい季節になりましたね。早くも10月、今年もあと3カ月を残すところとなりましたが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。今年もまた連日35度続きの夏でしたが、それぞれ節電や健康管理の工夫をされていたのではないのでしょうか。熱中症や夏バテというお話も安否確認の際にお聞きすることもありましたが、みなさんなんとか夏を乗り切られたようで、スタッフ一同胸をなでおろしております。



さて、今回の秋号では特に「脱・夏バテ」ということで、巷で効果ありとされるものを実際にスタッフで試し、「私にはこれ効いた!」というものを載せてみました。「食欲の秋」「スポーツの秋」ともいいますが、秋の味覚と適度な運動で夏の疲れを吹き飛ばしていきましょうね♪

それでは風船唐綿 2012 秋号、お楽しみ頂けましたら幸いです。

スタッフ紹介

こんにちは。ゞ(。・ω・)/
8月から『緊急連絡先センター』の一員になりました、柳原です。
どうのたった新人ですがよろしくお願ひ致します。
たくさんの方々から学び、そして手を携えて現状を打破っていききたい、と思います♪

★好きな食べ物★
うどん・ラーメン・パスタ



やっさんの名言 第二弾

秋も魅せます、イケメンやっさんの小技あれこれ!
この技あの技を駆使して毎日の節約を楽しみながら行いましょう♪



第二弾は『牛乳パック再利用ワザ!!』

牛乳パックは安全性や衛生面を考慮して、良質なパルプ(木材から取り出された繊維を集めた物)で作られているので色々な事に活用可能!

一、牛乳パックは捨てずにとっておこう

匂いが容器に移ってしまい困るのがカレーの保存。牛乳パックを使用して保存すると匂い移りを気にする必要無し!また、表面が防水コーティングされているので、天ぷら油の処理にも大活躍!開いた牛乳パックをまな板の上に広げてからお肉や魚を切れば、後処理も楽チン♪

一、キャンプ等のアウトドアにも活用しよう

牛乳パックを細かい棒状に切って、丸めた新聞紙の上に置いてその上に小枝を並べて火をつけてみよう。牛乳パックはロウがついているから火が付きやすいんだ!

◆今回の名言◆

一步を踏み出す事!そこから始まる。

今起きている問題を先延ばしにせず、今、勇気ある一步を踏み出して前に進もう!と心掛けていきましょう。



～季節のレシピ～

Vol.3

まだまだ日は日差しが強いですが、だいぶ空が高くなり、すっかり風も秋めいてきましたね。皆さん、今年の夏は無事乗り切れたでしょうか？あまりの暑さに食欲がわかない、疲れが取れない…なんて方もいるのではないのでしょうか？



今回はカロリー低いのにがん予防にも効果がある【きのこ】についてご紹介します。

種類も豊富で味もいろいろと豊富なきのこ達は超低カロリーでダイエットにも効果的！とされていますが、それだけじゃないんです。きのこ類にはビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンD・食物繊維が豊富に含まれており、がんの予防や生活習慣病の予防・高血圧や動脈硬化の予防など、たくさんの効力を持っているのです！そんな秋の味覚『きのこごはん』の作り方を紹介します。

<材料 (2人分)>

米…… 1カップ だし汁…… 1カップ強 酒…… 大さじ 1杯 塩…… 少々 しょうゆ…… 小さじ 2杯
生しいたけ…… 3枚 しめじ…… 1/2パック まいたけ…… 1/2パック 油揚げ…… 1/2枚

<作り方>

- 1) 米は洗ってざるにあげ、水気をきっておく。
- 2) 出し汁とお米を一緒に炊飯器に入れ、30分ぐらい浸しておく。
- 3) 生しいたけは石づきをとってスライス。しめじ、まいたけは小房に分ける。油揚げは熱湯をかけて油を抜いて、5mmに切る。
- 4) 炊く直前に、きのこ等の材料と調味料を炊飯器に加え、混ぜて炊く。

簡単にほっこりきのこごはんの出来上がりです♪

秋の味覚を楽しみながら健康管理もできる一石二鳥の炊き込みごはん、とても美味しかったのでぜひお試しください♪



文：古田



やってみませんか！ラジオ体操！！



ずいぶん涼しくなって、熱中症の心配もなくなりましたね。というわけで、ようやくスポーツにふさわしい季節になりました！とはいえ、いきなり走ったりするのはツライし大変だし、道具を使うようなのは面倒くさいし・・・と萎えてしまうのが人情というもの。

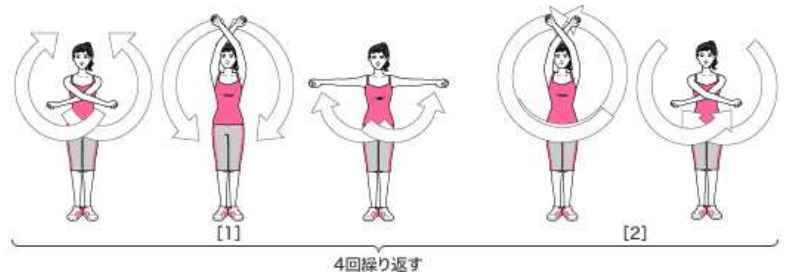
しかし！そこでくじけてはいけません。簡単で、道具も場所もいらなくて、けがの心配もなく今すぐ始められて、肩こりにも足腰にもばっちり効く運動があるのです。皆さんご存じですよね？「ラジオ体操」。あれです。

今「大人のラジオ体操」という本がとても売れているそうで、肩こり冷え性持ちの花桐は早速チャレンジしてみました。

ラジオ体操と言えばやはり朝でない！と小学生当時の気分を思い出し、とりあえず1週間、毎朝起きてすぐやることに。小学生のころは「めんどくせーなー」などと思いつつダラダラやってハイ終わり！にしていたので感じませんでした。今回本を見つつお手本通りにシャキシャキ、テキパキやってみると、かなりハードな動きの数々でした。いきなり筋肉痛です。汗ダラダラです。

たとえば、**両腕を回す動き**。

水の入ったバケツを回すようなイメージで、という指示どおり、**ブンッ**と音が聞こえるようなスピードで両腕をぶんまわすこと左右4回。これだけで、思いつき肩が動きます。普段あまり動かさないのだから時折「**メキッ**」と変な音がしますが、おわると肩周りがあったかくなります。



4回繰り返す

・・・そして、始めて現在(9/24)で3週間。肩こりがかなりスッキリし、姿勢も良くなった感じがします。目黒駅から事務所までのけっこうな坂道(面談時にお越し下さった際、線路沿いの長い坂を下ったのを覚えていらっしゃるでしょうか)も、前はぐったりでしたが今はシャキシャキ歩けるような気が。

当初一週間のつもりが、やらない日は何だか落ち着かなくて、結局習慣になってしまいました。

というわけで、運動不足で体が鈍っている方、肩こり冷え性などつらい方、一日にメリハリをつけたい方、ラジオ体操を始めてみるというのはいかがでしょうか？

◆ラジオ体操放送時間◆

総合テレビ 14:55～15:00 ラジオ体操第1…水曜 ・ ラジオ体操第2…金曜
Eテレ 6:25～ 6:35 ラジオ体操第1…月・水・木・金 ・ ラジオ体操第2…火・木・土

文：花桐



次回通信は 冬 発行予定です。(四季に合わせて年4回発行予定です。)