

南寿荘だより

発行：老人福祉センター 横浜市南寿荘
発行日：令和2年7月1日
責任者：田中 裕司
連絡先：045-741-8812



七夕そうめん



簡単にできるように作ってみました。
大変なのはきゅうりを薄くピーラーでむくことです。けがをしないよう気を付けてください。

【材料】

- ・そうめん (写真は1束)
- ・きゅうり (1本)
- ・オクラ (1パック)
- ・とびっ子 (適量)

飾り用

- ・刺身用サーモン、ミニトマト、笹かまぼこ (適量)

【作り方】

- ① きゅうりはピーラーで縦長に薄くむき、筒状に丸める
- ② そうめんをゆで少しづつきゅうりの筒に詰める
- ③ 切ったオクラととびっ子をのせる
- ④ 飾り用の笹かまぼこ、サーモン、ミニトマトで飾る



七夕ソーダ



お好みのフルーツを入れてください

【材料】

サイダー、かき氷シロップ (ブルーハワイ)、黄桃 (缶詰)、白桃 (缶詰)

写真はサイダー250ml、ブルーハワイシロップ大さじ2、黄桃・白桃 半分1個ずつ

【作り方】

- ① サイダーにブルーハワイシロップを入れる
- ② 黄桃・白桃半分をクッキーの星形で抜き①に入れる

7月7日はそうめんの日です。無病息災を願う縁起の良い食べ物といわれています。今月は七夕に楽しめる簡単なお料理を紹介しました。盛り付け方や飾り方でいつもとは違う食卓になり、七夕の雰囲気を楽しんでもらえることができればいいなと思います。七夕にはおいしいものを食べて、夜空に向かいお願い事をしましょう。



7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

南センターガーデン



今年もお庭のユリがすっかり大きくなり、たくさんのつぼみを付けています。お花が咲くのを楽しみにしています。アジサイもいつの間にか咲いてきれいな色になってきました。花の色がピンクになるかブルーになるかは土がアルカリ性か酸性で決まるそうです。南センターの土はアルカリ性・酸性どちらでしょうか。

七夕クイズ

夏の大きな三角形は
彦星のわし座の()、織姫のここと座の()、白鳥座のデネブ
()に入るの？ 答えは下にあります。右の絵にも小さく答えがあります。



6月11日に関東地方は梅雨に入り、じめじめとした天気が続いています。

そして梅雨が終わると暑い夏が始まります。

今年は例年と違う夏になり、マスク着用・換気をしながらの生活になります。マスクをしていても水分補給を忘れず、屋外でソーシャルディスタンスを保つことができるときはマスクを外し、熱中症にならないよう気を付けましょう。十分な睡眠、バランスの取れた食事をとり、免疫力を落とさないよう今年の夏を乗り切りましょう。【クイズの答え アルタイル、ベガ】

