



「日傘」は自分を守るため、とても優れたアイテムです。

帽子と違い、サッと広げるだけで自分の周りに日陰をつくれるので体温上昇を抑えて「熱中症対策」、紫外線をさけて「日焼け対策」といった効果にも期待大！また晴雨兼用のものであれば、急な雨にも対応できますね！最近では男性用の日傘コーナーもよく見かけます。この夏、日傘でお出かけしませんか？平野区役所、平野区民センター、平野区民ホールには休憩できるスペース「涼ん処（すずんどこ）」が設置されていますよ。そして暑くても食事は大切です！昨年より男性のための料理教室も開催されている平野区食生活推進員協議会さんから夏におすすめのレシピをご紹介します！

夏におすすめレシピ【4人分】

ズッキーニのトマト煮

材料

・ズッキーニ	1本	A	トマトケチャップ	大さじ4
・赤パプリカ	1/2個		オリーブ油	小さじ4
・黄パプリカ	1/2個		塩	少々
・粉チーズ	小さじ1		こしょう	少々



(1人分70キロカロリー・食塩相当量0.5g)

- 1 ズッキーニとパプリカは2cm角に切る。
- 2 耐熱ボウルに①を入れ、Aを加えて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱する。ラップをはずし、上下を返して混ぜる。
- 3 器に盛り、粉チーズをかける。

簡単でおいしい抹茶のミルク寒天のレシピはこちらのQRコードからご覧になれます



先日、地域で百歳体操に取り組んでいるグループさんからご依頼があり、講座を開催していただきました。

1回目は新聞紙を使った棒体操！体を伸ばしたり、棒を足の下にくぐらせたり、いつもと違う体操は、みなさんに大好評でした！体験されたみなさんは自分たちで棒を作って体操を続けられていました。

2回目には笑いヨガを教えてくださいました。先生の声につられて笑い声が絶えず、みなさんととても楽しそうでした♪

この百歳体操に参加されている1人の住民さんは、「私は孤独だったけれど、ここに来るのが楽しみになった」と話してくれました。そしてみなさんの前で棒体操に取り組む姿も見せてくださいました！

三好病院さんの地域貢献活動が地域の集いの場をさらに素敵な場にしてくださったのではないかと思います。

ささえあい支援員は高齢者のみなさんが楽しく、いきいきと過ごせる活動の場づくりを応援します。地域の活動を一緒に応援して下さる企業や施設、法人のみなさんぜひお声かけください。



社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会
平野区ささえあい支援員(生活支援コーディネーター)
担当:中西・蓬菜・矢野・橋詰・坂本

547-0043 大阪市平野区平野東2-1-30

平野区在宅サービスセンター(にこにこセンター)

TEL 06-6795-2525 FAX 06-6795-2929

●開館時間:平日9:00~19:00(土曜日17:30まで)

●休館日:日・祝・年末年始



平野区社会福祉協議会



平野区食生活推進員協議会さんからご紹介いただきました

抹茶ミルク寒天

【4人分】



材料

- | | | |
|-----------|---|---------------|
| ・粉寒天 4g | A | ・抹茶 小さじ2 |
| ・牛乳 400ml | | ・砂糖 大さじ4 |
| ・水 150ml | | ・あずき（缶詰） 小さじ4 |

(115キロカロリー、食塩相当量0.1g)

〈作り方〉

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ 別の鍋に牛乳を温めて置き、温めた牛乳大さじ1で②をよく溶かしてから、鍋に戻し入れ①を加え、火にかけて沸騰させる。さらに、2分ほど沸騰させる。
- ④ あら熱をとり、容器に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ③が固まればあずきを添える。

社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会
平野区ささえ愛支援員(生活支援コーディネーター)
担当:中西・蓬菜・矢野・橋詰・坂本

547-0043 大阪市平野区平野東2-1-30

平野区在宅サービスセンター(にこにこセンター)

TEL 06-6795-2525 FAX 06-6795-2929

●開館時間:平日9:00~19:00(土曜日17:30まで)

●休館日:日・祝・年末年始



平野区社会福祉協議会

