

みかつき広報

6月号



『そば打ち交流会』

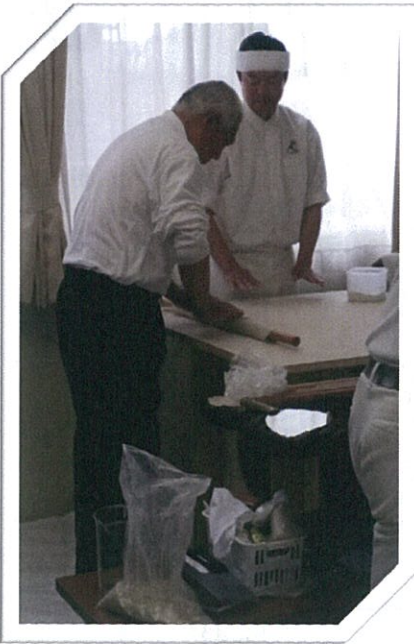
ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？

談話室では、5月4日『三陸手打ちそばの会』さんのご協力で、そば打ち交流会が有りました。

北海道の三平さん一行が、昨年に引き続き来て下さり、体験を希望する方々にも、丁寧に指導して頂き、美味しい手打ちそばの実習をする事が出来ました。

今年で、2回目、3回目の体験をしている方は、手慣れた様子で上手に打っていました。

あいにくの雨模様でしたが、集まった住人さん皆で、大根おろし・揚げ玉・ねぎを乗せた、冷たいおそばをいただきました。打ち立てのそばは、こしも有ったので越しも良く、格別の味わいでしたよ！



暑くなってきました！

《急な温度変化に注意しましょう。》

巡回の声掛けをする際に、午後などは風除室を開けると、ムツとする程お部屋の気温が高くなっている事があります。

これからの季節は、**小まめな換気**をしたり、**十分な水分補給**を心掛け、熱中症にも注意しましょう！

水分は冷たい物を一気に飲むより、常温のものを、少しづつ何回にも分けて取る方が良いでしょう。(取り過ぎも良くないそうです。)

梅雨時になると、食品も傷みやすくなります。食中毒や胃腸炎をを予防するためにも、**食べきれだけの分量を作る事**にはいかがでしょうか？ 残った物も早めに食べ切りましょう。

手洗い、うがいを習慣づけ体調を崩さないようにしましょうね。



熊に注意！



毎年、今頃になると仮設周辺でも熊の目撃情報があります。

散歩に出かける時等は、音の出る物を身に付けて熊に出会わない様にしたいものです。

昨年は、ドングリが豊作で、小熊の繁殖も例年以上なんだとか！

充分に気を付けましょうね。
*《軒下に、蜂の巣がないか見て下さいね》

談話室前の花壇です！

