

## こぶしだより

この度“こぶし”でも皆様へのお便りを発行することとなりました。目を通して頂いたときに、楽しくてちょっと役に立つことが書いてある…そんな紙面をお届けしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひします！



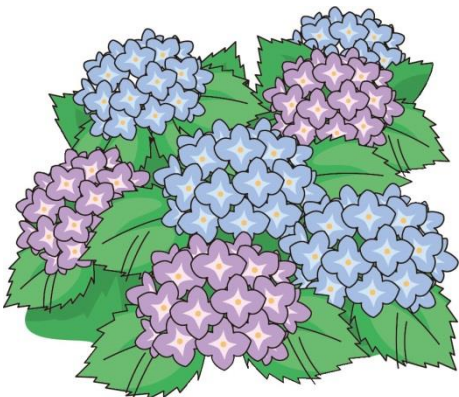
### 季節の変わり目は調子の変わり目

初夏を迎えるこの季節は、身体の変調をうったえる方が増えています。昔の様に徐々に気温が上がるのではなく、毎日の気温差が大きかったり、雨の日が続きジメジメと湿度が高かったりもしますので、この気候の急激な変化に身体の順応性が適応できないと言われてています。また、この時期は食中毒になる方も増えて来ますので、体調管理に気を付けながら元気に夏をむかえましょう。

### お茶飲みサロン こぶしの会「つとひ」

7月23日(木) 13:00~16:00  
8月からは第2木曜日に開催します。

お好きな時間にお喋りをしにいらっしゃいませんか？  
参加費は100円(お茶代)です。



### 「介護教室」開講！

みなさまに好評を得た、こぶしの「らくらく介護教室」を7月に行います。詳しくは、裏面をご覧ください。

### きゅうりのごま油和え



#### 【作り方】

1. きゅうり・茗荷は千切りに、トマトは一口大に、オクラは茹でて縦半分切る。
2. ボウルに全てを入れ、ごま油・塩・醤油で味付けし、白ごまをかけて出来上がり。

【ポイント】オクラは予め茹でて冷ましておきましょう。塩を加えることで水分が出るので、食べる直前に和えましょう。

【専門家より】オクラのねばねば、トマトのプルンとした種部分には水溶性食物繊維が豊富。腸内での糖質の吸収を穏やかにする働きがあります。  
(参考：クックパッド)

すぐに役立つ！

## らくらく介護教室

ほんの少しのコツを覚えて、たのしく楽な毎日を送りませんか？  
いざ！という時にきっと役に立つ情報が満載です。  
下記の日程で開催いたしますので、ぜひご参加ください。

日時：7月25日土曜日 10時～12時

場所：こぶし事務所 1階

第一回目：身体の移動・体位変換 等々

### 参加はどなたでもどうぞ！

## 企業組合労協センター事業団 西部地域福祉事業所 こぶし

事業所番号：

1175100138

住所：

〒352-0002

新座市東3-3-14

電話番号：

048-472-1423

FAX：

048-472-1429

