

# 北条だより

平成30年8月号

有料老人ホーム あっとほーむ北条  
ヘルパーステーション北条

- 〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
- TEL (0255)72-3226
- FAX (0255)72-3227
- 有線 2-2138
- ホームページ  
<http://www.araikeinanfukushikai.or.jp/>
- Eメール  
[atthome@araikeinanfukushikai.or.jp](mailto:atthome@araikeinanfukushikai.or.jp)

## 第9回北条の家 夏まつり

イベントもたくさん！笑顔いっぱい！！



水上民謡クラブ様



ソール



新井ばやし保存会様



十二マウ・ロア様

7月28日(土)「第9回 北条の家夏まつり」を開催いたしました  
猛暑にもかかわらず大勢の方にご参加いただきありがとうございました



ALOHA



## 夏のお手軽メニュー

### 【材料 1人前】

なす	1本
*ポン酢	大1
*砂糖	小1
*みそ	小1/2
*ごま油	小1/2
*生姜、ニンニク(チューブ)	各少々
*すりごま	少々
ネギ	少々



連日の猛暑で台所に立つのも嫌になってしまいますよね。そんな時にお手軽メニューはいかがですか？



### 【作り方】

- ①なすを食べやすい大きさに切って少しだけ水を入れてレンジで3分チンします。
- ②チンしている間に、\*の調味料を混ぜ合わせます。チンしてやわらかくなったなすの水分を切って、調味料と和えネギをパラパラとかけたらできあがり♪



## 熱中症に注意!



高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなる為、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。熱中症対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう!

1. 「気温や湿度を」計ろう  
気温・湿度計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。



3. 「水分を」計画的にとろう  
のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。



2. 「室内を」涼しくしよう  
冷房や除湿・扇風機などを適度に利用し、涼しく過ごしましょう。

4. 「もしかして」と思った時は速やかに病院に行きましょう。



## 収穫の楽しみ



杏子があっとほーむの庭に実り、収穫して杏子ジャムを作りました。美味しく頂きました。



苺は、入居者さまが昨年頃から大事に育て収穫できました。甘酸っぱい味でした。



春から球根を植え、育てて下さいました。食卓を華やかに彩って下さいました。