

冷凍

快適な暮らしを

を活用し



野菜は冷凍で鮮度を保つ

ほうれん草や小松菜は、冷蔵保存より冷凍保存が鮮度を保つのに有効です。洗って食べやすい大きさに切り、しっかりと水気をふき取ってから、冷凍用の保存袋に入れて冷凍します。解凍は、お湯をかけるか、電子レンジで加熱をします。

冷凍卵で新食感

生卵も冷凍出来ます。殻のまま生卵を、冷凍用保存袋などに入れてひと晩冷凍すればできあがり！殻は、水にさらすと、比較的簡単にむけます。黄身が柔らかい口当たりになるので、卵かけごはんにおすすめです。生卵は凍らせたなら早めに食べましょう。



冷凍卵は、納豆などと合わせても美味しいですよ！



豊かな地域社会
づくりのために

はしまや瓦版

令和2年 9月号

ごま油で美味料理

にんにく香る
パクパク
きゅうり



作り方

- ごま油 小さじ1
- きゅうり 1本
- 塩 小さじ1/2
- にんにく チューブ 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 白ごま お好み

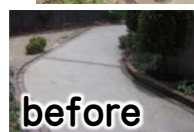
材料

1. きゅうりを麺棒でたたき、4cm幅に切る。塩を振りかけしばらく置く
2. にんにくチューブ、ごま油、醤油、砂糖を分量入れ良く混ぜ合わせる。
3. きゅうりの水気を搾り、混ぜ合わせたタレ、お好みで白ごまを加えたら完成。

住宅改修 ×福祉用具 レンタル・販売

はしまやにお任せ下さい

手すりの取付



電動ベット



車いす



after

before

お気軽にご相談お問い合わせください

これってストレス!?

住まいの快適レポート

頭部揉みで心身の不調を緩和!

急に変わった生活環境で不安を感じたり、目や肩に疲労が。身体の不調やストレスを感じた時は、頭部マッサージでセルフケアしましょう!

頭のコリを意識しよう!

疲労やストレスを感じると自律神経が乱れ、身体にさまざまな悪影響を引き起こします。特に交感神経が活発に働くと、血管が収縮し血行の流れが停滞、肩コリの要因と考えられます。肩以外にも、実はストレスが溜まりやすい頭の筋肉も緊張続きでコリかたまっているのです。身体のコリはさらなるストレスを生み悪循環に。頭部ケアで、自律神経を整えてリフレッシュを!



両手を握り、第一関節と第二関節の指4本を眉上に押し付け、生え際に向かって上にこする。10回ほど繰り返す。



薬指と小指の第二関節を耳の上にぐっと押しあて、10秒ほどキープ。頭頂部に向かって3箇所を同様にマッサージ。



手のひらの盛り上がっている部分をこめかみあたりに押しあて、グルグルと後ろまわして10回マッサージ。



小指の第三関節を後頭部の耳の下あたりに押しあて、10秒ほどキープ。頭蓋骨の下ラインに沿って中心部へ移動させて、同様に繰り返す。



前月の問題 答え



頭の体操! 間違いさがしゲーム

左右のイラストで間違いが5箇所あります。さあ! チャレンジ!



答えは来月号で発表!



はしまや

豊かな地域社会づくりのために



0854-28-6600

営業時間: 8:30~17:30 定休日: 土・日・祝



0854-28-6789

<http://hashimaya.jp>

はしまや 安来



WEBサイト