なるざ 健康新聞

NO.43 平成 25 年 6 月

〒910-4103 福井県あわら市二面２丁目 301 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．在宅生き生き便り
～青い鳥はがき～
2．日本の梅雨
～暮らしとからだを整える～

担当：西・徳堂

在宅生き生き便り ～青い鳥はがき ～

皆さんは「青い鳥はがき」を知っていますか？

毎年、郵便局が行っている事業で、身体障害者手帳１級・２級、療育手帳 A を持っている方で、希望する方に郵便はがきを 20 枚無料で配布するというものです。昭和 51 年から行っているそうですが、恥ずかしながら、私は最近になって知りました(^^;

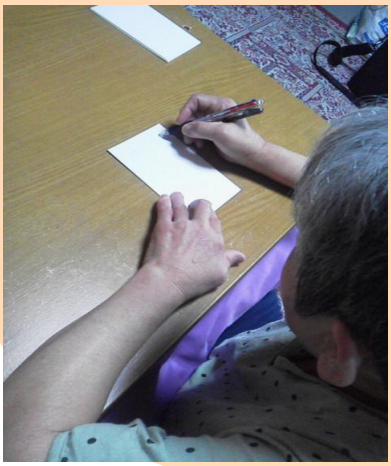
Ｋさんとのリハビリ中に、青い鳥はがきの話題になり、サービスを利用してはがきを書こう！ということになりました。

最寄りの郵便局に行き、「青い鳥葉書配布申込書」に住所・氏名を書き、身体障害者手帳を提示して、申し込み終了です。（本人は行かなくても申し込みできます。）

※ 今年の受付期間は 4/1～5/31 でした。
受付期間以外は無償配布は受けられません。
毎年 4～5 月の受付期間になっています。

１週間もしないうちに、青い鳥のイラスト封筒に入り、はがきが送られてきました ｷﾀｰ(゜∀゜)ｰ!

配布事業の説明コメントと普通郵便葉書 20 枚が入っていました(*゜∀゜*)



いろいろ感謝しつつ、早速、はがきを書きました！

はがきを書くっていうのもいいもんですね～(*´∀`)

今年の受付は終わってしまいましたが、身障手帳 1・2 級を持っている方はぜひ来年利用してみてくださいね(^-^)

日本の梅雨　～暮らしとからだを調える～

天気予報で各地の梅雨入りの発表がされてから雨の少ない状態が続いています。
梅雨は中国から伝わった言葉で、『梅の実の熟する頃の雨』とか『かび』が生えるから『黴雨（ばいう）』などという語源説が中国の文献にあるそうです。
日本の梅の成分は、気候風土の影響により、他の東洋の国々の梅の持たない医食同源的効果を備えているそうです。

梅の利用あれこれ

① ご飯を炊くときに梅干しを入れると、味がよくなり防腐防止になります。
② 梅干しの果肉や練り梅を手にぬっておむすびをつくると、味がよく、殺菌に効果的です。
③ 一番、二番だし、煮干だし、他のスープ類を冷蔵する場合、四合に一粒の割合で、割って入れると常備しやすくなります。
④ いわしなどの青魚を煮るとき、梅干しを入れると生臭みを解消しくどくなく、味にしまりがでます。

梅干しを使った簡単レシピ

チーズ入り✿梅かつおチャーハン

梅干しが食欲をそそるチャーハンです☆チーズが意外に合います

材料（１人分）

ごはん	一膳分
梅干し	２個くらい
削り節	1/2 袋くらい
ピザ用チーズ	大さじ２杯
あさつき	1～2 本

1 梅干しは種を除き細かく切ります。

2 バター大さじ１でごはんを炒め、梅と削り節を加えます。

3 火をとめる間際にチーズを混ぜて皿に盛り、あさつきを散らします。

4 調味料は使わず、梅干しとチーズの塩分だけでいい味です。

気温・湿度ともに高くなり、バテそうになる日がこれから続きます。
しっかりとした水分補給や室温の調整、夏バテ解消の食事などで乗り越えていきましょう！！