

# 秋田高齢者支援センター通信 4.

秋田に短い夏がやってきました。今年の夏はどんな夏になるのでしょうか。イベントもたくさん復活し、我慢してきたぶん、楽しみたい。でも何より気をつけたいといけない事は熱中症対策です。電気料金も上がり、エアコンを使用することについて我慢すると自宅でも熱中症にかかる恐れがあります。適度な温度管理としっかり栄養をとり、短い秋田の夏の白々を楽しみたいですね。☺️

## 火葬代行の生前のお申し込みが増えています。

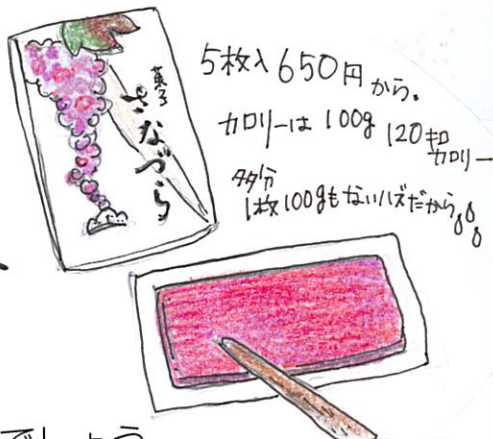
施設入所をされているお一人様を心配して「アマネさんソーシャルワーカー」からご相談いただける。ご本人様が「安心したい」「遠い親せきには負担かけたくない」との事でお申し込みに興味をもってくださいませ。  
HPにて詳しくご覧いただけます。 秋田 高齢者支援センター

夏の思い出  
西瓜の輪切り  
子供の頃、一度でいい輪切りで真ん中の美味しいところだけを食べてみたいと思っていました。  
丸い西瓜を自分で購入  
一度でいいからやらせてくれと母に頼み輪切り西瓜を食べました。  
普及しない事がすぐに判明。  
まず、皿からはみだし、テーブルをつゆで汚します。  
かぶりつけないから、スプーンでほじります。  
種の捨て場がありません。甘いこそあれ、がぶがぶと食べられない事が楽しくありません。  
そして何より、家族からの冷ややかな感じ。  
(美味しいとこだけ独り占めしてるね)的な空気感。  
西瓜はザクザクと切り、頬張る様に食べるのが一番美味しいのだと思っただけの夏の思い出です。

7月14日からの記録的な大雨被害にあった秋田。  
 特に被害が酷かったのが秋田市中心部でした。  
 排水しきれない雨水が溢れる内水氾濫が起ったと言われてます。  
 病院、施設等の被害はとてもしばしばの様です。床上浸水、床下浸水、車の被害  
 お怪我をされた方、命をおとされた方。  
 秋田県全域で様々な被害にあわれた皆様にお見舞い申し上げます。



たくさんの高齢者様とお話をする機会があります。  
 人生経験をされている分言葉に重みがあります。  
 勉強になる一言もあつたり。  
 でもその一言はすごく気持ちいい  
 というか嬉しい気持ちになりました。



# 私も好きな秋田のお菓子

さなづら  
 榮太楼のさなづらと言うお菓子はもちろんご存じでしょう。  
 昭和32年にお目見えして66年たちました。  
 山野に多く自生するぶどうの一種を秋田弁の方言でさなづらと称し、  
 お菓子のお名前になった様です。  
 アントシアニン、ポリフェノールをふんだんに取り入れ、食物繊維た  
 っぷりの寒天で閉じ込めました。  
 このお菓子、現代人にとっては今でしょっ！て思いませんか？  
 現代人のサプリとしても愛用されているエキスや食物がたっぷり  
 のお菓子。  
 榮太楼さんの先見の明を感じながら、ちまちま細切りしながら  
 食べてみませんか～

あなたの好きな秋田の  
 お菓子はなんですか？

