

高齢者支援センター通信

令和7年

8月号

暑い日がつづいております。
熱中症対策、水分補給は万全でしょうか？
先日、契約者さんにお電話でお話していたら普段は窓を開けて過ごしていたがあまりに暑くてエアコンをつけて窓を閉め切っていたよっぽど珍しかったのか近所の方が心配して訪ねてきたと。
笑ってお話していましたが、近所の方の目があると思えて心強く思いました
昨今希薄になったご近所付き合い、高齢となつて心細さや不安がある中、地域みんなで支えあえる事の大事さを今ひしひし感じます
繋がりを持ち続ける仲間の一員となって関わりを持ち続けたいです



最近 夫がハマっているアイスは
木匠チョコアイスです。
チョコレートが ガリッガリで
そっくろアイス♡
車中、こちらを食べて 今度は冷えた
お茶をガブ飲みです
ちょっとイキガエで 暑い日を
すごしています

夏の時短クッキング
暑い日に台所？
冗談じゃない、と言いたくなるような日の簡単
クッキングです
胡瓜とトマトとみょうが、あれば冷凍オクラ、
あれば冷凍パプリカ
冷水で洗って気持ちよく台所仕事しましょう
適当に切ってストレス発散 多めの油でさっと
焼きます(ここ辛抱)
大きめのバットに酢 砂糖 めんつゆをこれまた
適当な割合で混ぜます
出来上がった液体軽く煮立たせ、バットに流し
ましょう そこに先ほどの野菜を投入
30分ほど浸し冷蔵庫で冷やしたらお皿に家族分
盛り付けコンビニやスーパーで販売しているサ
ラダチキンをブロックにカットしてのせましょ
う 以上！出来上がり



秋田高齢者
支援センター

〒011-0904

秋田市寺内蛭根三丁目24-19

TEL: 018-838-5926

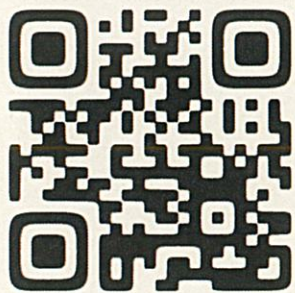
FAX: 018-838-5915

今月の四コマ



皆さんにも日々の癒しはありますか？ あんこさんだったりにゃんこさんだったり。
 私は孫の動画をみると癒しと よし！がんばろう！という気持ちが変わります。

ご不明な点がございましたら、
 お気軽にお問い合わせください。



ホームページは
 こちらから

秋田高齢者支援センターでは、シニアの方やご家族が抱えるさまざまな不安をお聞きし、お一人おひとりにあった解決方法を提案してまいります。