



6月 すずらん通信

平成 29 年度 6月発行 No.21

梅雨を迎え、雨に濡れているアジサイが美しい季節となりました。

ジメジメとしてなんとなく憂鬱な気分になりがちですが、楽しいことをみつけたりリフレッシュしたり気持ちよく過ごしたいですね。6月は気温差や湿度の関係により体調をくずしやすくもあります。困ったときには、いつでもご連絡いただけたら幸いです。

すずらんルーム 0967-34-9026

歯を大切に



6月4日は「虫歯予防デー」、4～10日までの1週間は「歯と

- 口の健康週間」です。歯の役割には、食べ物を噛む、発音を助ける



などがあります。虫歯が多かったり、歯並びが悪かったりすると、大人になってからの顔の形に影響してきます。歯が悪いと、頭痛や姿勢が悪くなる原因にも。

- 大人になってもきれいな歯を保てるように、口の状態に合う歯ブラシで1本ずついねいにみがき、歯を大切にしたいですね。お子様だけでは磨けない部分もありますので、最後はスキンスリップを兼ねての仕上げ磨きができればと思います。



梅雨時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなるので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒かったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

すっきりミントシロップ

ミントといえば、ガムや歯磨き粉のイメージがあると思いますが、お茶としても美味しいハーブです。ミントはジメジメしてなんとなく憂鬱な梅雨の時期におススメです。ミントの清涼感がリフレッシュへと促してくれます。

【材料】

- 水…300cc グラニュー糖…150g ● ミントの生葉…ひとつかみ
- レモン果汁…50cc ● 保存用の煮沸した瓶

【作り方】

- ①水とグラニュー糖を鍋に入れ火にかけます。
- ②グラニュー糖が溶けて沸騰したところに、洗ったミントの葉をちぎりながら鍋に入れ、2～3分弱火で煮込み火を止め、レモン果汁を加えます。
- ③粗熱が取れたら茶こし等でこして瓶に入れてください。保存は冷蔵庫でお願いします。

☆飲み物等の甘み付けに使用したり、炭酸や牛乳で割って頂くと美味しくいただけます。すっきりとしたシロップにしたかったので、グラニュー糖を使いましたが、ほかの砂糖でも代用できます。

