



12月

すずらん通信



平成 29 年度 12 月発行 No.27

師走に入り、日に日に寒さが増すこの頃。木々の葉も散り寒さも厳しくなってきましたが、空気が澄み星の瞬きが一段ときれいに見えるのも冬ならではの。暖かい服装をして冬の空を満喫してみるのもいいですね。

寒くなってくると億劫になってくるのが換気。寒くて窓を開ける回数が減り換気が十分にできていないと、空気が汚れ、頭がぼんやりしたり、ウイルス等が室内で増えやすくなってしまいます。換気をこまめに行い、部屋に新鮮な空気を取り入れ、健康に過ごしていきたいですね。

2018 年も安心・安全を心がけ、気持ちよくすずらんルームを利用して頂けるよう努めてまいります。今年一年大変お世話になりました。ありがとうございました。



モルドアップル

イギリスでは、クリスマスの時期を中心に身体を温める飲み物として親しまれています。

— 材料 —

- ・りんごジュース…400cc
- ・みかん果汁…50cc
- ・シナモンステック…1本
- ・クローブ…1個
- ・ナツメグ(パウダー)…ひとつまみ



— 作り方 —

- ① みかんを絞り、果汁を 50cc 用意します。
- ② 鍋にりんごジュース 200cc、砕いたシナモンステック、クローブ、ナツメグを入れ 10 分程弱火で煮込みます。
- ③ ①に残りのりんごジュースとみかん果汁を加え、ひと煮立ちさせ火をとめます。
- ④ スパイスを茶こしでこし、温めたティーカップに注ぎましたら完成です。

☆りんごジュースはストレートタイプがおススメです。本来ならオレンジの輪切りを使用しますが、オレンジジュースを代用しても大丈夫です。ほかにもカルダモンやジンジャーを加えても美味しくいただけます。



もちつき

昔は、めでたいことがある日にもちをつき、力強く元気になることを願って食べていました。自宅でももちつきをすることは少なくなりましたが、昔からの行事を大切にしていきたいですね。

きねやうすなどの道具の名前を知って、実際に使ってみたり、もちの感触やできたての美味しさを楽しみたいですね。



すずらんルーム 0967-34-9026

冬至

1 年でいちばん昼が短く、夜が長い日が冬至です。冬至の日にカボチャを食べたりユズ湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなるといわれています。寒くなるこれからの時季、体を温めてかぜに負けない強い体になりたいですね。12月22日が冬至になります。



低温やけどに気をつけて



痛みや熱さを感じることなく、ゆっくり

低温で進行していくのが低温やけどです。

表面は軽症でも、内部はダメージを受けています。カイロやホットカーペットなどを長時間同じ場所に当てていると危険です。カイロや湯たんぽなどは直接肌に触れないように布を巻き、ホットカーペットや床暖房の上ではなるべく、同じ姿勢のままや、うたた寝をしないよ



う気を付けましょう。安全に使えるようご家庭で確認されてみるのもいいですね。



はしの選び方

毎日使っているはしは使いやすいですか？はしの長さは、利き手の親指と人差し指を直角になるように立てたときの指先同士の直線距離の 1.5 倍が適当といわれています。もち・そば・おせちなど、はしを使って食べる機会が多いこの時期、はしの長さ・太さ・重さ・形などを見直してみるのもいい機会ですね。

