さざなみ
vol.44
2022年8月25日発行

夏休みの計画！

お仕事があるとなかなか長期休暇を取ることは難しいですよね？そんな時間こそ、工夫して遊ぶことが大切です！
今回は２名の方に夏休みの予定を教えていただきました！皆さんも充実した休みをお過ごしください！

今年の夏の予定！

子どもたちの同級生・パパママと自宅の庭でプールやBBQを計画しています！

さざなみシニアサポート
大上浩史さん

どんなことをする予定ですか？

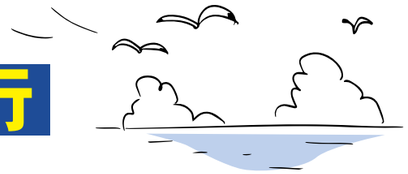
我が家はインドア派なのであまり外出はしないのですが、夏休みらしいことを少しはしなければということで計画しました。当日の段取りは全て私がする予定なので、前日から当日夕方まで大忙しです。

とっておきの時間！

息子と二人でモンスターハンターというゲームをしながらわちゃわちゃしていると、妻と娘がニヤニヤしながら「静かにしてよー。」と言ってくるのですが、男性陣二人もニヤニヤしながら「ヤバイヤバイヤバイ!」と大騒ぎしながらゲームを続けるのが我が家の平和な時間です。

今年の夏の予定！

妻と日本で旅行する予定です！



さざなみ城東
朱 偉嘉さん

どんなことをする予定ですか？

妻と様々なところに遊びに行きます!
日本に留学してから、新型コロナウイルスのせいで、あまり遊びにいけて行くことができません。夏休みは色々な場所へ遊びに行く予定です!

楽しみにしていること！

友人との会食、映画やドラマの視聴、街歩きなど予定しています!

もしかしたらあなたの味覚が原因!?
痩せない原因を追求！

塩抜きダイエット ＋ 塩抜きレシピ

味覚が衰えると濃い味を好んで、過剰な塩分や糖分を取りがちです。
それが、なかなか痩せられない原因かもしれません。
そんなときは、2日間塩を抜くだけの、塩抜きレシピで味覚をリセットしましょう。
今回はレシピをちょこっとご紹介します！

1日目

朝 茶の香りでさらりといただける かんたん茶がゆ

■材料（２人分）
A｛ご飯…300ｇ
　｛ほうじ茶…2カップ
焼きのり…適量（はさみで細切りにする）

■作り方
1　Aを鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして３～４分煮込む。
2　器に盛りつけて焼きのりを散らす。

家族向けには、梅干しを添えてもOK。

昼 根菜のシャキホク食感がおいしい 根菜と干しシイタケのトマトソーススパゲッティ

■材料（２人分）
干しシイタケ…3個（10ｇ、80㎖の水に浸して戻す）
タマネギ…30ｇ（みじん切り）
A｛ニンニク…１片（みじん切り）
　｛オリーブオイル…大さじ２
ホールトマト缶…１缶（400ｇ）
B：ゴボウ、レンコン、大根…各30ｇ（粗みじん切り）
スパゲッティ…150ｇ

■作り方
1　干しシイタケを水から引き揚げ、粗みじん切りに刻む。戻し汁は取っておく。
2　フライパンでオリーブオイルを熱してニンニクを炒める。
3　タマネギを炒め、色づいてきたら１で粗みじん切りにしたシイタケとBを一緒に炒める。ホールトマト缶と１の戻し汁を加え、トマトをヘラなどでつぶす。
4　20分ほど煮込み、とろみがついたら火を止める。ゆでたスパゲッティとあえて、器に盛りつける。

夜 ほっこり。だしが効いてる シンプルおでん

■材料（２人分）
だし昆布（10×10cm）…２枚
A｛大根…300ｇ（4~5cm程の輪切りにし、十字に隠し包丁を入れる）
　｛レンコン…100ｇ（大ぶりに切る）
　｛ニンジン…大１本（大ぶりに切る）
　｛エリンギ…大２本（縦半分に切り、格子目に切り込みを入れる）
　｛干しシイタケ…２枚
　｛厚揚げ…１枚（160ｇ）（油抜きして大ぶりに切る）
水…400㎖
酒…大さじ5
粉辛子…適量（半量程度のぬるま湯で溶き、4～5分置いてから使う）

■作り方
1　鍋にだし昆布をしき、Aを並べ、水と酒を注いで中火にかける。
2　煮立ったら弱火で30分、野菜が軟らかくなるまで煮込む。
　　食べるときに、溶いた粉辛子を添える。

家族向けには、粉辛子の代わりにマスタードや辛子などで味を調えてください。

2日目

朝 すっきりした酸味が朝にぴったり グレープフルーツとトマトのスムージー

■材料（２人分）
グレープフルーツ…小１個（果汁を搾る）
トマト…中1個（ざく切り）

■作り方
材料をミキサーにかける。

リンゴの甘味で飲みやすい 小松菜とリンゴのスムージー

■材料（２人分）
小松菜…40ｇ（ざく切り）
リンゴ…大1個（皮をむいてざく切り）
水…200㎖

■作り方
材料をミキサーにかける。

昼 香り野菜とプチトマトの ココナッツオイルチャーハン

■材料（２人分）
A｛ニンニク…1片（みじん切り）
　｛ココナッツオイル…適量（ゴマ油、オリーブオイルでも可）
長ネギ…1本（小口切り）
ご飯…300ｇ
プチトマト…10個（1cm角に切る）
ミツバ、セリ…各30ｇ（ざく切り）

■作り方
1　Aをフライパンで熱し、ニンニクがきつね色になるまで炒める。
2　長ネギを炒め合わせ、透明になったらご飯、プチトマトを炒め合わせる。
3　全体に油がなじんだら火を止めてから、ミツバとセリを混ぜ込む。

家族向けには塩昆布を混ぜ込んでもOK。

夜 煮込んだトマトのうま味たっぷり カボチャのトマトカレー

■材料（２人分）
A｛カボチャ、タマネギ…各100ｇ（一口大の乱切り）
　｛ブナシメジ…150ｇ（石突きを落としてほぐす）
　｛ニンニク…１片（薄切り）
　｛オリーブオイル…適量
　｛トマト…3個（600ｇ、ざく切り）
　｛トマトペースト…大さじ１
　｛水…100㎖
カレー粉…小さじ2
ご飯…300ｇ

■作り方
1　鍋を熱してAを炒める。
2　野菜がしんなりしてきたらトマトを加える。
3　トマトが煮くずれ、野菜が軟らかくなったら弱火で8分煮込み、カレー粉で風味をつけて火を止める。ご飯を添えて器に盛る。

家族向けには、ケチャップ少々で味を調える。

母国の家族へ メッセージ

故郷から遠く離れた日本で働いている皆さんに、
出身地についてや、
ご家族へ伝えたい言葉をお伺いしました。
皆さんの気持ちはきっと届いていると思います！

さざなみ京都南

ラナ ブムマヤさん

出身地　ネパール

ラナさんの出身地、ネパールってどんな国？

首都 カトマンズ
言語 ネパール語
民族 パルバテ・ヒンドゥー，マガル，タルー，タマン，ネワール等
宗教 ヒンドゥー教徒（81.3%），仏教徒（9.0%），イスラム教徒（4.4%）他
面積 14.7 万㎢（北海道の約 1.8 倍）
人口 約 2,870 万人

インドと中国のチベット自治区に接する内陸国です。首都はカトマンズ。様々な民族が暮らす多民族国家で、民族とカーストが複雑に絡み合っています。公用語はネパール語ですが、各民族の言語も使われています。宗教はヒンドゥー教が主流ですが、仏教徒やイスラム教徒も暮らしています。世界最高峰のエベレストを有するヒマラヤ登山の玄関口として、日本人にとってもなじみのある国です。ネパールは国土の約 8 割が丘陵・山岳地帯。

母国の好きなところを教えてください！

ポカラの町が好きです。

Dear 離れて暮らす母

なかなか会うことができないけど、いつも電話で話しているので、私も安心して日本で働けています。コロナが落ち着いたら会いに行くので、元気でいてください。

さざなみ大池橋

盧 飛飛（るひひ）さん

出身地　中国安徽省

母国の好きなところを教えてください！

私の出身地は中国で人口が一番多い地域の１つです。毎日賑やかで、料理もとてもおいしいです。

Dear 故郷の両親

会うことができていませんが、日本は状況がいいので心配しないでください。あなたたちも楽しく、元気でいてください。

さざなみ城東

朱偉嘉（しゅいか）さん

出身地　中国

母国の好きなところを教えてください！

中国各地の美食を味わえます！

Dear 中国上海に住む母

体を大事にしてね！

盧さん、朱さんの出身地、中国って？

首都 北京
言語 中国語
民族 漢族等
宗教 仏教、道教、イスラム教、プロテスタント、カトリック他
面積 960 万㎢（日本の約 26 倍）
人口 約 14 億人

「夏は酷暑、冬は極寒」と言われます。

夏の平均気温は東京と同程度、ただし、日本のような梅雨の季節はなく、一気に真夏になります。冬の気温は、マイナス 10 度近くにもなります。
しかし、どの建物にも「暖気」と呼ばれるセントラルヒーティングシステムがあり、室内は 24 時間暖められ、半袖で過ごせるほど、快適な環境が整っています。

首都北京について

首都の北京は、中国の政治と文化の中心地、三方を山に囲まれた華北平野最大の都市です。
その大きさは、日本の四国に匹敵するほど。（正確には、四国から大阪府を引いたサイズに近いそうです。）
北京の中心地は、天安門広場。

中国のおすすめスポット！

●九寨溝

四川省北部に位置する世界遺産「九寨溝」は多くの旅行者が夢見るおとぎの国のような場所です。広大な高山林に囲まれた色鮮やかな湖が素晴らしい景色を作り出しています。四季折々それぞれの良さがありますが、なかでも紅葉の時期は、鮮やかに色づく山々と青い水とのコントラストで、ため息が出るような風景になります。

●万里の長城

万里の長城は中国を代表する景観のひとつで、古代の防衛建築の素晴らしい偉業といえるでしょう。田園地帯と険しい山々のなかをくねくねと曲がりくねっており見事な風景です。万里の長城は世界遺産に登録され世界の 8 大奇跡と言われています。行かなければ中国に行ったことがあるとは言えないくらいです！

備えられていますか？

防災の心得

9月1日は防災の日。いざというときに備え、ご自宅の災害対策が万全か、改めて確認してみるのはいかがでしょうか？

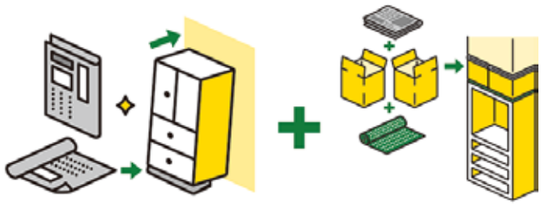
皆さんのお家は備えていますか？一緒にみてみましょう！

おうちのチェックポイント！

✔ 家具の固定

つっぱり棒を使用し、固定する際には、天井の強度が十分かどうかを確認しましょう。壁にネジで留めて固定する方法は、壁の裏に材木がある部分に固定しないと強度が出ないため、注意が必要です。

＼家にあるものでもすぐに対策できます！／



新聞紙をたたんだもので、家具を壁側に傾斜させる。

家具と天井の隙間を段ボール箱などでつめる。

こんな備えがおすすめです！

◎整理整頓

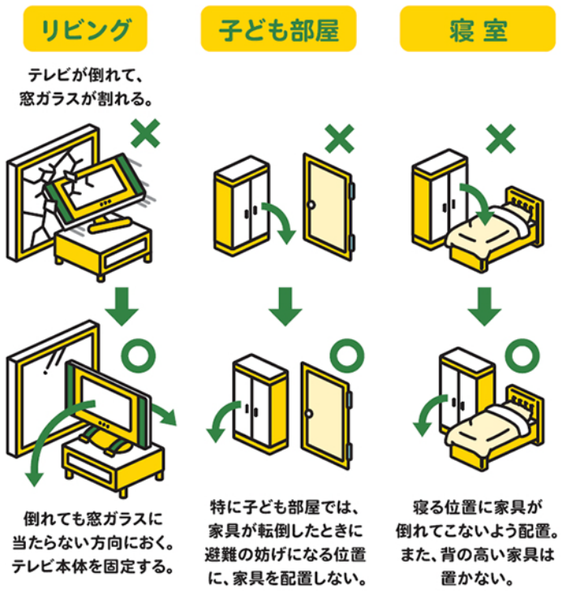
もし災害が起きた時に部屋が散らかっていると、ものを踏んでケガをしたり転倒したりする危険があります。日頃からものを片付ける癖をつけるようにしています。片付けるのが苦手な方はものを増やさないように心がけると良いかと思います！

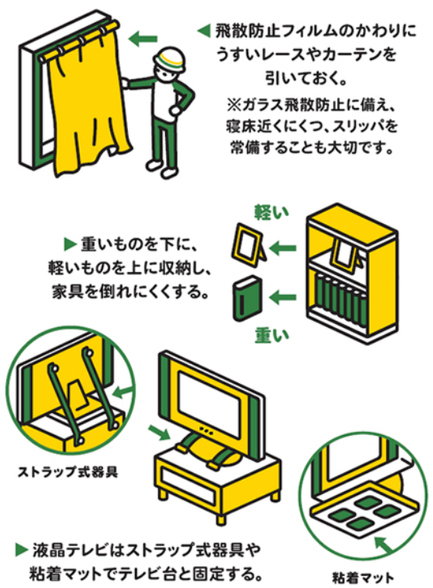
◎家具の高さ

部屋の家具はなるべく背の低いものを選ぶようにしています。倒れてくる危険を防げますし、お部屋も広く見えるのでおすすめです！

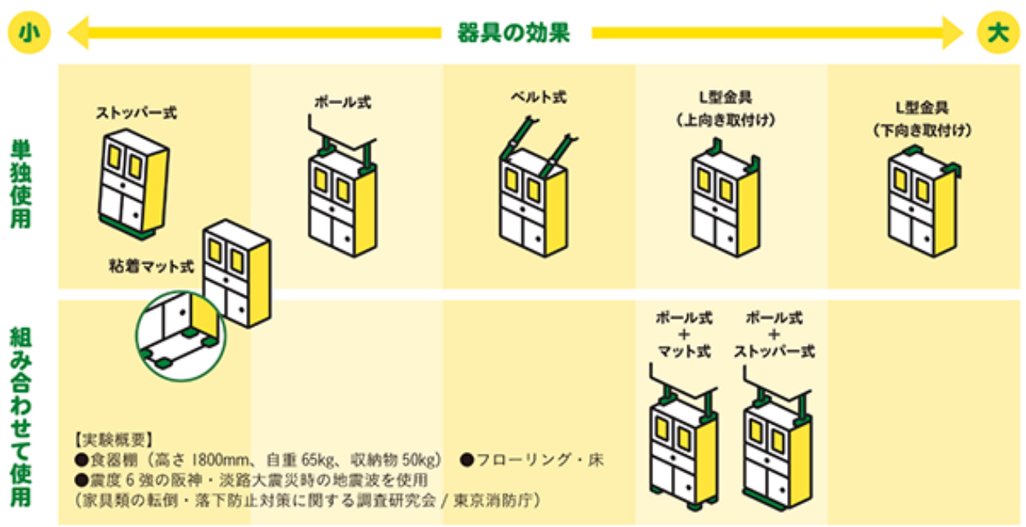
✔ ガラスの飛散対策

大地震の際には、テレビが数メートルも飛ぶことがあるので、就寝時のテレビとの位置関係にも留意しましょう。割れたガラスは危険で避難の妨げになるため、飛散防止フィルムを貼るのが効果的です。また、カーテンを閉めておくことで屋内への飛散を防ぐ効果を得られます。さらに、ガラスや瀬戸物などが割れたときに備え、寝室に靴などを置いておく工夫も有効です。





◎ 家具転倒防止グッズの効果



事前に確認しておこう！

もしものときの、集合場所・連絡方法

各地域で避難場所が設定されていますので、最寄りの安全な場所を確認して、災害時はどこへ避難するか家族で把握しておきましょう。また、通勤や通学先にいる場合の連絡方法も確認しておくことが必要です。地震などの災害時には、通話が被災地域に集中し電話がかかりにくい状況になります。そのようなときに、災害用伝言ダイヤルを活用しましょう。「171番」の番号でガイダンスにしたがって音声メッセージを録音しておくと、「171番」にてその録音を聞くことができます。

とっさの心構え　もしも災害が起こったら

屋内にいる場合

倒れかかる家具などから身を守るため、防災頭巾や座布団などで頭を保護しながら、テーブルや机の下に逃げ込み、その脚部分を押さえましょう。さらに、ドアを開けるなど脱出路を確保することや、懐中電灯等の明かりを確保することも大切です。
また、火元の確認と初期消火に努めることで被害の拡大を防ぐことができます。最近のガス栓のほとんどは、地震で自動的にガス栓が切れるようになっていますので、身の安全を確保してからの対応で問題ありません。また、地震の際に止まっていた、電気の供給が再開されたときに、つけっ放しのアイロン等に電気が流れるなどして発生する通電火災にも注意が必要です。避難をする際には、電気ブレーカーを落としましょう。

屋外にいる場合

建物やブロック塀の倒壊、窓ガラスの落下などの危険があるため、空地などの安全な場所に避難しましょう。

！ 避難時に必要なものを用意しておこう！

- 水　大人１人あたり１日２リットルが目安です。
- お金　公衆電話で使えるように、小銭も用意しましょう。
- 1日分の食べ物
- 懐中電灯
- 薬やメガネ
- ライター
- タオル
- 身分証明書

✔ あると助かる！便利グッズ

- **手回しの懐中電灯つき携帯ラジオ**
  （携帯電話の充電もできるものがおすすめです）
- **包装ラップ**
  （水のないところでも汚れた手や皿に敷く。包帯代わりや体に巻いて体の保温ができます）
- **ビニールのごみ袋**
  （防寒着、レインコート、トイレ、ポリタンクの代わりになります）
- **携帯用ウェットティッシュ**
- **旅行用下着セット**
- **携帯カイロ**（お弁当の温めにも使えます）

利用者様の様子を
お届けします！

皆さん暑い夏、
いかがお過ごしですか？
今回も利用者様の
夏の様子をお届けします！

スイカ割り！

花火を実施しました！

綺麗ですね♪

レクリエーションでトランプ大会！

たこやきパーティ♪

残暑厳しい季節ですが、
皆さん体調に気をつけながら
残りの夏も楽しみましょう！