

夏バテ解消ドリンクづくり



茹だるような暑さに、早くも夏バテの気配を感じる7月のある日。利用者の水本さんから青しそのお裾分けをいただきました。青々と茂ったたくさんのしそをどうしようか相談したところ、夏バテ解消のジュースを作ることに。手軽に作れますのでご紹介します。



青シソジュース《レシピ》

- シソ…450g
- 砂糖…450g
- 水 …2ℓ
- クエン酸…25g
(レモン汁の場合は 100cc)

『作り方』

- ① シソは葉のみをちぎり、流水で洗う
 - ② 鍋に水を入れ沸騰したらシソを入れまぜ 10分程煮る
 - ③ 火からおろし、ザルの下にボールを敷き、濾す
 - ④ 濾したシソの汁に砂糖とクエン酸を入れ、完成
- *濃厚なので、冷やして冷水や炭酸水で割って飲む
*使用済みのシソは佃煮や、ふりかけ（干して雑魚等入れる）にしても美味しい。



青しそジュースは夏の水分補給に最適です。全員で乾杯し、3時のおやつと一緒にいただきました。「のどこしが良く美味しいね」と皆さん大満足でした。

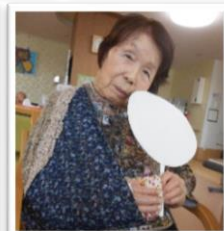


暑さに負けない うちわづくり



看護小規模はるかぜでは、暑い夏に負けないように皆で涼やかなうちわづくりにチャレンジしました。水に濡らして紙をふやかし、綺麗にはがした後、新しい紙を貼り付けます。自分の好きなように折り紙を貼り付けて、完成。夏の暑さを和らげる素敵のうちわができました。

8月5日はぼうぶら祭り。自前のうちわを持って参加したいと思います。



昔は障子とかで
よーしよったね

どの色がいいかな？



きれいかる～

