



## ひだまりサロン（七夕）の様子

7月のひだまりサロンでは、七夕の時期ということもあり、いつもの体操やお茶っこに加えて、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、折り紙を折ったり大変盛り上がりしました。



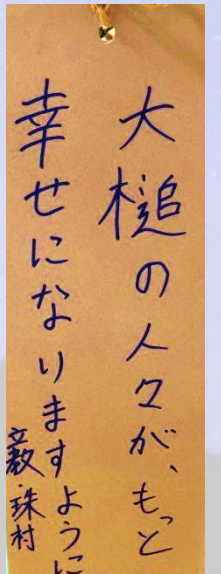
たまには折り紙もいいね・・・



天の川作ってきたヨ！！



みんなの願い事が  
叶いますように・・・



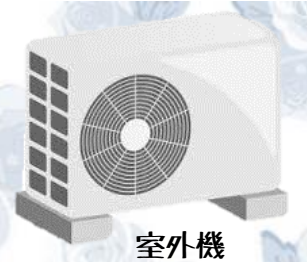
立教大学の学生さんと一緒に。



宝くじが当たりますように！



## エアコンの上手な使い方



室外機

○カーテンやすだれを使用。  
厚手のカーテンやすだれなどをうまく活用し、外気の影響をやわらげましょう。

○長時間使わないときはプラグを抜く。  
待機電力を消費するのでコンセントからプラグを抜きましょう。

○こまめにスイッチの入り切りをしない。  
運転を開始するときに電気を多く使います。こまめに運転を入り切りするより温度設定で調整しましょう。

○室外機のそばに物を置かない。  
室外機のそばに物を置いて塞ぐと、冷暖房効率が下がります。冷房時は日よけ等で直射日光を避けましょう。

エアコンを安心・安全に使い、暑い夏を乗り切りましょう！！

## 今月の「いただきまーす」～やみつきピーマン～



### 《材料4人分》

|           |          |
|-----------|----------|
| ピーマン      | 6個       |
| パプリカ（赤・黄） | 各1/4個    |
| ツナ水煮缶     | 1缶       |
| A {  ごま油  | 小さじ1     |
| 中華だし（顆粒）  | 小さじ1と1/2 |
| ブラックペッパー  | 少々       |

### 《作り方》

- ① ピーマン、パプリカは細切りにする。  
ツナ缶は汁気をきる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で3～4分加熱する。
- ③ ②にAを加えて混ぜ合わせ、ブラックペッパーをふる。

《エネルギー 39kcal たんぱく質 3.5g 脂質 1.3g 食塩 0.8g》



《コメント》  
電子レンジで加熱するだけの簡単レシピです。ピーマンの他に、野菜やきのこを加えてみるのもおすすめです。

# 2018 8

|  |   |  |  |             |   |   |
|--|---|--|--|-------------|---|---|
|  |   |  |  |             |   |   |
|  |   | <br><b>こどもたち</b><br> |  | 10:30 11:30 | 10:00 12:00                             | 10:00 11:30   |
|  |   |  |  |             |   |    |
|  | 10:00 11:30<br><br>10:00 15:00<br><br>10:30 11:30 |  | 1<br><br>10:00 11:30   | 10:30 11:30 | 10:00 11:30<br><br>10:00 12:00          |   |
|  | 10:00 15:00                                       |  |  |             | 2 (2)<br>10:00 11:30<br><br>10:00 12:00 |  |
|  | 10:00 15:00<br><br>10:30 11:30                    | 10:00 11:30  |  | 10:30 11:30 |   |   |
|  | 10:00 15:00                                       |  |  | 10:30 11:30 |   |  |